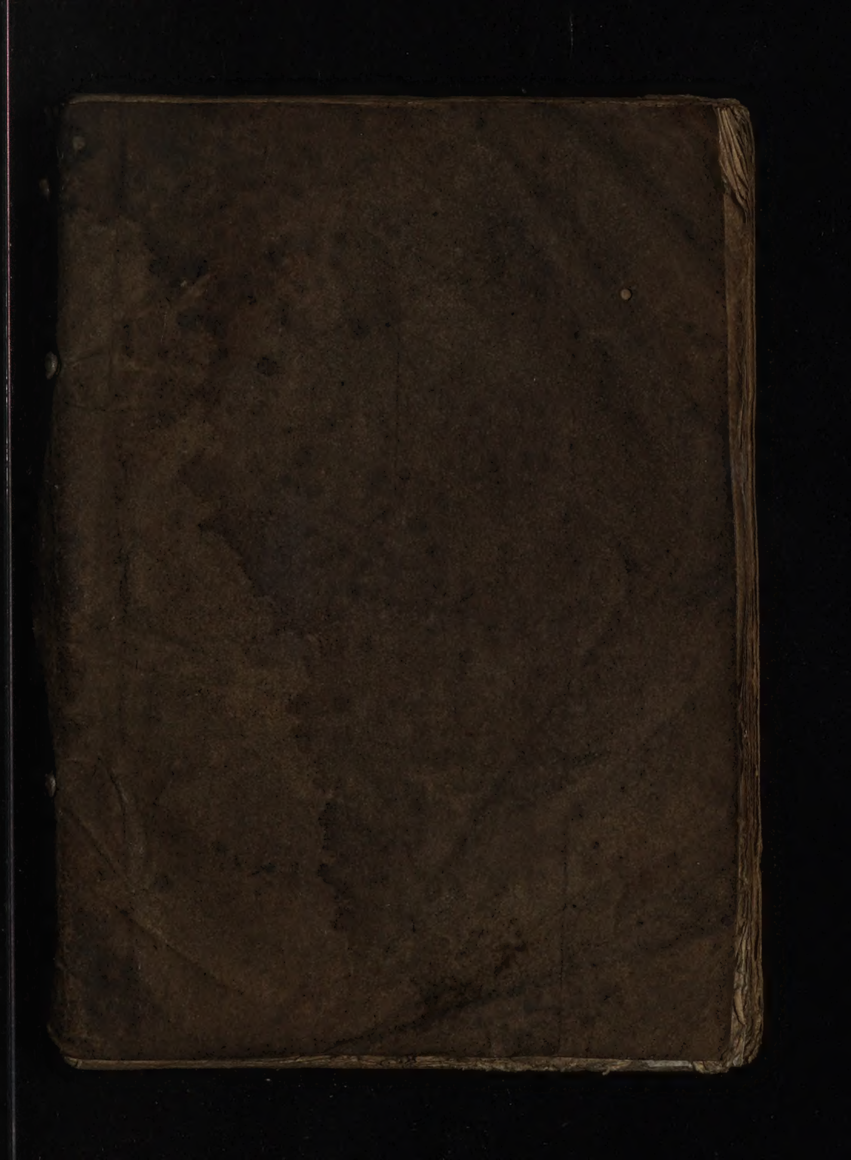










Mr. Nigellus Campbill Insularum Episcopus

15

[illegible] chastell [illegible] secrete et sequestre et par palais [illegible]

[illegible] de Cortenaier et thiennes [illegible] thore [illegible]

[illegible] damoiselle de Cathen dambrepaut ont este [illegible]

[illegible] bonnes et sagement de Cortenaier [illegible]

[illegible] lesdit compromis et semblablement lesd seigneur [illegible] se sont

[illegible] et appoinent de noz chiers et bien amez [illegible]

[illegible] serement de bonne foy. Par lequel promis comme arbitres pour

[illegible] philippe de [illegible] de compromis [illegible]

[illegible] arbitres [illegible] compromis a faict toutes ses diligences de

arbitres [illegible] appoinct de ses propres. Et [illegible]

[illegible] est expire passe le temps de leur pouoir et lesd questions

[illegible] produit [illegible] le temps dud arbitrage [illegible]

[illegible]

Traicté excellent de l'entretenement de santé : auquel est declarée la nature de toutes sortes de Pain, Vin, Eau, Chair, Poisson, & plusieurs autres choses qui sont en commun vsage, pour la commodité de la vie d'vn chascun.

Faict premieremẽt en latin par Prosper Calanius tresdocte Medicin : & mis nouuellement en Francois.

Auec priuilege

A PARIS,
Pour Iehan Bonfons, en la rue neufue Nostre Dame, à Lymage Sainct Nicolas.
1550

¶LE PRIVILEGE.



L EST DEfendu par letres patentes du Roy nostre sire, à tous Imprimeurs, libraires, & aultres marchantz d'imprimer ne faire imprimer, ou exposer en vente, le liure intitulé l'Entretenemẽt de santé, dedans trois ans, à compter du iour qu'il sera acheué d'imprimer, sur les peines contenues aux dictes letres, sur ce données au traducteur, le dernier iour de Feburier 1 5 4 9. signées par le conseil, Camus, & seellées sur simple queue de cire iaune: Si n'est par la permissiõ de Vincẽt Sertenas libraire, qui en a l'otroy & puissãce, par ledict traducteur.

A Mon ſeigneur *MONSIEVR DE Mombardon, gouuerneur de hault & puyſſant prince, Charles par la grace de dieu Duc de Lorraine, de Bar, & c. le tranſlateur humble ſalut.*



ONSEIGNEVR, le comble des vertus luiſantes en voſtre ſeigneurie, m'a incité de vous ſupplier humblement, qu'il vous plaiſe aduouer & autorizer ce petit Traicté par moy traduict de ſortir en public: non obſtant à ce choſe aucune, qui me puiſse mouuoir de l'arreſter, & ſupprimer. Car en premier lieu, ie ſcay que

n'y penseres trouuer les fleurs ou perles de la langue francoise,attendu que le subiect d'iceluy est aussi loing d'elles qu'elles sont familieres aux trãslateurs d'histoires ,& de beaux cõptes faictz à plaisir,que nous auõspour le iourdhuy: lesquelz ne sont contraincts d'enseigner seulement, (comme i'ay esté en ceste entreprinse) mais aussi peuuent orner, pindarizer,& trancher elegances selon leur phantasie. D'auantage, ie ne faicts doubte,que vous considereres amplement, que cedict traicté est des premiers en tel subiect mis en frãcois: Dont il pourra (comme ie croy) estre excusé,& dispensé aucunement. Et toutesfois i'ose affirmer qu'il est tel, que quiconque en fera lecture attentiue,s'il n'est ennemy de sa propre santé, il en tirera grand profict,& ne se sentira defraudé de toute volupté.Non que ie vueille donner à entendre, que ces poincts soyent yssûz de moy: Car ie n'en

n'en veulx,& ne dois fruſtrer l'auteur homme de ſcauoir fort exquis, & treſ-expert en noſtre profeſſion de l'art de Medicine, comme il a aſſez donné à cõgnoiſtre, fleuriſſant ces années paſſées à Rome, à Bolõgne, & aultres villes d'Italie. Mais quant eſt du labeur que i'ay ſouſtenu de ma part, i'en faicts iuges tous ceulx, qui ont aultrefois eſſayé, que c'eſt de tranſferer de langue en aultre. Et veulx biẽ q̃ le lecteur muny de bõ vouloir ſache, qu'il m'a eſté beſoing de conferer ceſt opuſcule en pluſieurs lieux auec Hippocrates, Dioſcoride, Ariſtote, Galien, Pline, & aultres auteurs anciens & modernes, deſquelz il a eſté extraict par ſondict auteur. Ie dis beſoing tant pour la dignité de la matiere, que pource auſsi q̃ les exẽplaires Latins qui ſe recouurẽt, ne ſont par tout ſi curieuſemẽt corrects, qu'ilz deuroient eſtre. Oultre ce, i'ay voulu vſurper quaſi touſiours le plus commun

 langage,

langage, au moins mal qu'il m'a esté possible. iasoit qu'il ne soit si aisé (ainsi que Medicins sçauent specialement) d'exprimer plusieurs choses, desquelles icy est faicte mention, en francois vulgaire, comme il pourroit estre en latin. Or, Monseigneur, (à fin de finir comme i'ay commencé,) ie vous supply de rechef de vouloir receuoir le tout, auec celle humanité & bonté, qui est en vostre seigneurie: laquelle Dieu par sa grace vueille tousiours fortuner, & bien maintenir.

De Paris ce 15. de Mars.

1550.

La premiere PARTIE DE L'ENtrenement de ſanté.



ELON L'ADVIS commun des Philoſophes & Medicins, principalement de tous ceulx qui ſ'appuiét ſus raiſon, il eſt certain que la ſanté du corps humain procede de la ſymmetrie [ceſt à dire mediocrité] des quatre elements [dont il eſt compoſé.] Laquelle mediocrité ſe prend en deux ſortes: à ſcauoir en l'vnion & coniunction de ces elements, & aultrement en leur temperature. Car l'vne eſt meſurée ſelon la quantité d'iceulx: l'autre ſelon la force, ou faculté. Parquoy non ſans cauſe nous pouons

 dire,

dire,comme Galien refere en ses commentaires de la nature humaine,que le corps est en estat entier & sain perfaictement,auquel se peut trouuer la cõmoderation & mixtion des quatre elements consommée: & qu'il est en dispo sition reprehẽsible,& estat imperfaict, s'il est surprins de quelque offence ma nifeste,sans toutesfois estre malade.Or attendu qu'il ne pourroit durer vn seul moment de temps au premier estat declaré, nous traicterons icy du dernier faisant plus à nostre intention:& monstrerons comme le corps en iceluy peut estre preserué de tumber aisement en maladie, tant que de sa nature luy est permis souffrir.Et certes nous l'en pre seruerons principalement par diete & maniere de viure,laquelle sans doubte est le meilleur remede de toute Medicine.Mais entendu que les tẽperamẽts des gens sont diuers,& qu'il fault pour tant auoir plusieurs esgardz, c'est chose (à

l'argument au present traicté.

L'vtilité de tenir diete & regime.

(à mon aduis)bien difficile,de prescrire & comprendre vn seul moien de s'entretenir en santé,qui soit bien conuenable à tout chascun. Car l'homme cholerique a sa propre mesure,& le sãguin la sienne. Le Phlegmatique pareillement,& le melancholique. Il est donc necessaire,d'instituer à chascun d'eulx sa mode de bien viure. Pour exemple: Les viandes chauldes & humides, sont familieres au melancholique. Les humides & froides, au cholerique. Les chauldes & seiches,au phlegmatique. Finalemẽt au sanguin, toutes celles de bon suc,& mediocre nourriture. Par ainsi vniuerselement nous commencerons icy de traicter l'art de cõseruatiõ de santé,faisants discours par les choses qui touchent & concernent la vie, que les modernes appellent choses non naturelles,& sont causes euidentes,ou apparentes. Et proposons poursuiure icelles par le menu,pour satisfaire totalement

Les choses appellées non naturelles

ment au bien public. Car qui ſcaura les incommoditez que nous peut apporter le boire, & le manger, l'air qui nous enuironne, l'exercice, les paſsions d'eſprit, la repletion d'humeurs, le dormir, & ſemblables, comment ie vous prie ſera il inſenſé iuſques la, que preuoiant les menaces de telz dãgers, (qui ſont treſgrands) n'y vueille donner ordre, & remedier ſoingneuſement? Et ſi encore il ne peut d'auenture aiſement à ce paruenir par la methode que nous luy dõnerons, promettõs de ſurcroiſt adioindre ſur la fin de ce traicté, vn petit & peculier vſage de certains medicaments, par lequel il ne ſera defraudé de ſon attẽte, ſ'il ne veult reculer à l'offre de ſa commodité preſente.

La neceſsité de boire, & manger.

Nous mangeons donc & beuuons ordinairement, pour reparer la diſsipatiõ continue & fluxion de noſtre ſubſtance corporelle, tant que poſsible eſt faire: à laquelle fluxion par la dure loy de na-

ture

ture ſommes ſubiectz maugré nous,iuſ qu'au dernier point de la vie, & acces de la mort. La portion humide d'icelle ſubſtãce,(qui touſiours ſ'euapore & ſ'eſ coule de noſtre corps) eſt reſtaurée en beuuãt,la ferme & ſolide en mangeãt. Et en ces deux cas ſi l'hõme ne ſe veult regir curieuſement, ſans rien omettre de ce qui eſt expedient & neceſſaire, certainement il aduance beaucoup ſa vielleſſe,& tumbe à ſa deſtruction ineuitable. Or de paour qu'ainſi ne t'aduienne à deſpourueu,

Preceptes communs appertenãts au boire & au menger.

Premieremẽt,tu ne doibs iamais manger ſans faim & appetit.Car la viande deſmeſurée nuit grandement,& ſe conuertiſt facilement en mauluais ſuc. Et congnoiſtras ton appetit eſtre commode,par la legiereté des parties ſuperieures,& par l'eſtimatiõ du temps de l'abſtinence qu'auras au parauant gardée.

Semblablement, quant ceſt appetit & faim ſ'offrira,ne differe a repaiſtre.

Car

Car souuēt la iusne obstinée, est cause que l'estomach de tous costez amasse plusieurs humeurs corrumpuz,[en default de meilleurs:] Dont apres il recoit fort griefues maladies.

Plus,tu ne dois te remettre à manger, n'ayant encore digerée ta premiere viāde. Car disner,ou souper la panse encore pleine,cause groz humeurs & espez: Dont consequemment s'engendrent ces affections suiuantes,à scauoir volūté de vomir,gouttes ez piedz & ioinctures,vices de reins & vessie,trāchées, & aultres.

Oultre ce,en hyuer vse d'aliments chaulds,& de forte matiere: à scauoir desquelz la coctiō n'est si tost perfaicte, & le nourrissement est plus grand. Au contraire en esté: Auquel temps prendras ta refectiō au matin,lors que l'air est mieulx temperé,& en hyuer, sur le midy. Mais i'entens que tu ne te saoules trop de telz aliments.Car la multi-

tude

tude d'iceulx est reprouuée, à raison qu'elle charge fort l'estomach, enfle les flans, remplit les boyaux de ventositez, rend l'esprit hebeté, pesant, & endormy, cause mauluais songes, appetence de vomissement, & agitation. Il y a pareille raison, quant au boire. Car s'il excede la viande, il est fort dommageable, & faict nager icelle en l'estomach.

D'auantage, mãge les choses creuses & delicates les premieres. Car elles amollissent le ventre. Et postpose les plus grosses, & dures. Si toutesfois lõg temps ya, que ton estomach soit vuyde, & que tu ays grand faim, le meilleur pour toy sera l'opposite.

Ausi, apres qu'auras prins trauail & grand exercice, laisse la telles friandises, & celles mesmemẽt que l'on faict de poisson, iusq' à ce que seras reuenu à toymesme, [& ne te sentiras plus trauaillé, ne fatigué.]

Et si

Et ſi tu as l'eſtomach debile, & qui ne puiſſe ſouuent bien digerer, contente toy de manger vne ſeule fois pour iour, au matin ou au ſoir, ſelon ta couſtume. I'entens de manger aſsez peu, & ſans tenir longuement table.

Que ſi d'auenture tu auois trop diſné, ne ſouperas: & au rebours ſi tu as trop ſoupé, ne diſneras le lendemain. Ou prendras quelque petit cas ſeulement[pour contenter nature]. Et ſi à cauſe du meſme exces, tu te trouuois fort alteré, ie te conſeille de dormir plꝰ que n'as accouſtumé, & d'aualler vn peu d'eau froide.

Remedes contre la ſoif.

En oultre, ſ'il te prend grande enuie, de gouſter de quelque choſe que ce ſoit, combien qu'elle n'ayt ſa part au bon ſuc, gouſtes en hardiment, moiennant que tu en ays quelque autrefois vſé.

Car

Car ta nature l'acceptera pour agreable,& par ainsi aisement la digerera. Neantmoins en cela sois discret: pour autant que le comble d'humeurs malings,facilement est le commencemẽt de grandes maladies.

Natures uc commode á l'vsage.

Finalement,n'vse trop de viandes qui causent gros suc,comme sont legumages(entendu toutesfois que le ius de pois ciches rouges n'est à vituperer.) cõme aussi est la chair de beuf,de porc, & d'oiseaux de riuiere,le fourmage viel,toutes friãdises au fourmage & sans leuain, en somme toutes semblables choses qui engendrent ventositez, & font le sang melancholique. Aultrement quant tu desireras en vser, pouras prendre ensemblement les remedes qui seruent à donter leur malice: Desquelz ie delibere faire mention cy dessoubz,Dieu aidant.

viandes de gros suc.

Combien

du Pain, Combien que le Pain anciennemẽt ayt esté, & soit encore presentemẽt de plusieurs sortes, pour la varieté des grains, dont on le faict : neantmoins nous ne voulons parler icy, sinon de celuy de froument: lequel est receu auiourd'huy de toute la noblesse, & sans doubte est le plus salubre & naturel.

Quel Pain est le meilleur. Ce pain (par l'autorité d'Hippocrates) produict plusieurs effectz en nous, selon qu'il est diuersement preparé. Par quoy nous estimons estre le meilleur celuy, qui est faict de bon blé recueilli en lieux montueux, & de farine pure & recẽte, sans nulle ordure, & sans le son: & qui est si biẽ leué, cuict, & pestri, qu'il soit facile à digerer, & salubre à nourrir. Les Boulengiers de Rome en vendent maintenant du pareil, & ont apprinse la mode de le bien faconner, d'vn Francois nõmé Iacquet, au temps du Pape Iule second. On peut doubter, si c'est le pain que Pline appelle pain aquatique.

Pain aquatique.

aquatique. A Rome on dict pane buf-feto[en france, pain de bouche ou de chapitre.] *Pain de bouche, ou de chapitre.*

D'auãtage, le Pain encore fraiz & tout chauld, à raison de sa bonne odeur, aide à ceulx qui ont mal de cueur, & á gens melãcholiques. Et si on le mange en la sorte, specialement la crouste, il deseiche le corps, & accroist la melãcholie. *Pain tout chauld.*

Le pain faict de farine non criblée, (Dont les Grecz le nommẽt Autopyre & Syncomiste) est sec, & irrite le vẽtre. *Pain auec le son.*

Le Pain nõ leué, nourrit beaucoup, & lasche moins. Item il estoupe, & est de tresgros aliment, & digestion difficile. *Pain sans leuain.*

Le Pain cuict aux cẽdres, ou soubz vn vaz de terre, defeiche: à cause que l'humidité en est separée. *Pain cuict aux cẽdres*

Le pain cuict au four, s'il est faict de grosse matiere, ayant vn peu d'aniz ou de fœnouil est le meilleur entre tous, pource que c'est le plus moite, & qu'il *Pain cuict au four.*

romp les ventositez.

Quãt est du vin, pour plusieurs causes nous n'en tiendrons si long propos qu'il sembleroit estre besoing. Ioinct que vouloir manifester toutes ses differences, couleurs, & forces, seroit chose penible & infinie. Mesme, ainsi que dict Pline, grande consideration est requise, pour congnoistre si le vin peut plus proficter à beaucoup de gens, que leur nuire. & si le boire sert plus tost de secours, que quelque fois de poison. Oultre ce, il est impossible d'expliquer toutes les especes des vĩs, veu q̃ les Medicins n'en sont d'accord entre eux, & q̃ chascũ en veult iuger selon son goust. D'auantage, par espace de temps, les appellations des vins, la sorte de les faire, l'vsage, la mode differente de les contregarder, les terrois (qui les meliorẽt) toutes telles choses en somme dignes d'estre sceues maintenant sont variables & incertaines.

Le vin n'est profitable à tout le mõde, ny est tousiours sain & salubre.

Donc

Donc puis qu'ainſi eſt que noſtre propos n'eſt d'agiter icelle queſtion, (de paour qu'il ne ſemble que vueilliõs mõſtrer ce que touts ſtudieux ont pieca entendu par grãs perſonnages qui ia ſ'en ſont meſlez)nous parlerons ſeulement des vins pl⁹ vſitez à Rome,& pluſieurs aultres lieux circonuoiſins,à ſcauoir de ceulx qui ſont plus neceſſaires à la tuition de ſanté: Et pour les mieulx choiſir,nous les diſtinguerons briefuement par leurs genres,couleurs, & facultez. *Les vins francois ſe diſtinguent entre eulx cõme ceulx d'Italie.*

Les anciẽs & modernes ont miſes trois principales ſortes de vins:& les ont nõmées,vin doulx,vin auſtere ou aſpre,& vin legier ou ſubtil, qui eſt entre le doulx & aſpre. *Les ſortes devins principales.*

Itẽ quatre couleurs,à ſcauoir vin blãc, vin fauluet ou paillet, vin vermeil, & vin noir,aultrement fort rouge & couuert.Le fauluelet approche au blãc, & le vermeil au noir. Car les couleurs ſe chãgẽt ez vins,d'autant que celles qui ſont colloquées au milieu, ſ'eſloignent *Les couleurs*

plus ou moins des deux extremitez, à ſcauoir du blanc, & du noir. Pour laquelle raiſon, on peut arguer, qu'il y a d'auãtage tant de couleurs, que de differences de vin, leſquelles certainemẽt doiuent eſtre diſtinguées non par eſpeces, mais pluſtoſt (teſmoing Galien) par leur grande ou moindre qualité, pour autant que touts vins ne peuuent reculer beaucoup des dictes extremitez.

Les facultez du vin doulx de nature.

Or le vin naturellement doulx, eſt de ſubſtãce groſſe & terreſtre, & le rouge encore plus, que le blanc. Pour ceſte cauſe, il eſt moleſte à digerer, il enfle, & neantmoins enyure peu: Il eſt de fort nourriſſement, & engendre humeurs malings, meſmement le melancholique. Il trouble le cerueau, le ventre, & les boyaulx, comme le mouſt, (& pource on le boit voluntiers à l'entrée du repas) il ſ'arreſte aſſez longuement aux inteſtins, y faiſant abondance de vent: il offence le foye & la Rate, pourtant qu'il les

qu'il les oppile aiſement. Toutesfois il conuient aux poulmons,& aux tempe-ramentsmelancholiques,à raiſon qu'il eſchauffe,& humecte.

L'auſtere & rude, principalement ſ'il eſt blanc,(attendu qu'il ne ſoit tant debile qu'eſt l'eau,ne tant violent auſsi que peut eſtre vn vin puiſſant)ſouuen-tefois eſt en vſage pour corroborer l'e-ſtomach. Quant on le boit tout pur & ſimple,il penetre pluſtoſt par les vei-nes qu'il ne feroit aultrement, & met en appetit,& endort, & enteſte moins que les aultres. Or n'eſt il ſou-dain diſtribué par le corps, ains retient le vẽtre,& aultres fluxions: Et eſt d'aſ-ſez petite nourriture. Sache plus,qu'vn vin blanc & auſtere enſemblement(cõ-me Galien affirme) n'eſt diuretique, [ceſt à dire qu'il n'a vertu de prouo-quer l'vrine.]

Les facul-tez du vin auſtere.

Le legier ou ſubtil,qui eſt entre les dicts doulx & auſtere, eſt profictable à l'eſtomach.

Les facul-tez du vin legier.

l'estomach. Car il le sustẽte souueraine ment bien, il va legierement par touts membres, il est tresexcellent en bonté de suc tant pourgés sains que malades.

Il incite à pisser, & entre aultres choses faict mal en teste, & enyure, s'il excede raison. Parquoy il n'est commode à boire au matin, ny à iun. Car il oste toutes cures & soubcyz: & rend l'esprit de l'homne sopit & sans vigueur, qui toutesfois veille tousiours naturellement, & est congnu en affaires presentes. Dont aduient, que le plus souuent ceulx mesme qui se doiuent monstrer les plus sages & prudents, facilement sont par luy aueuglez.

Les facultez du vin blanc.

Le vin blanc est semblable à l'eau en couleur, & aucunement en vertu. Car il n'est si chauld que les aultres. Il est gentil aux passions de vessie, à raison qu'il trauerse incontinent iusques la, & aduance l'vrine.

Il charge

Il charge peu le cerueau,& eſt treſſalutaire à gens choleriques & ſanguins, à ceulxqui ſont chaulds de nature,ou par quelque accident,en chaulde ſaiſon, à ceulx qui ont le foye trop chauld, & meſmemẽt aux eſtudiãts,pource qu'il eſt petit,& non fumeux.

Les facultez du vin fauluet.

Le fauluet ou paillet,qui approche du blanc à la couleur(comme auõs deſſus dict) n'eſt en vertu trop diſtant du vermeil:lequel a toutsces nons diuers, vin ſanguin, vin rouge, vin iaunaſtre,vin de couleur de cerifes, en francois proprement vin clairet. Et ledict vin fauluet,a facultez mediocres entre le vin blanc,& le noir. Et ſont pareilles à celles du vin legier parauãt recitées.

Les facultez du vin vermeil.

Or combien que le vin vermeil ſurmõte ce fauluet en chaleur,ſi n'eſt il pas ſi delicat,pour tant que l'air paſse mieulx par le corps tranſparent.Dont on croit que les grappes de raiſins noirs,ſõt pl9 tardifues à meurir,que de blancs.

D'auantage,on dict communemẽt,que bonnes testes ne se sentent pas de telz vins: mais que les espritz de l'homme en sont clarifiez, augmentez, & rẽduz plus propres pour vaquer à tout engin & contemplation.

D'ou vient quegrandz personnages aiment quel que fois le bon vin.

Parquoy ce n'est merueille, si plusieurs gens famez en bon scauoir & haultes entreprises,ont aimé le bon vin Et certes conuient vser de telz vins qui veult bien garder sa santé, specialement en temps froid.

Et les choisir excellẽts en odeur,en saueur mediocres entre le doulx & aspre, de couleur fauluets, vermeils, & fort clairets. Lesquelz estans versez en tasses voies pettiller, ietter petites bulles au dessus qui s'en vont tost,& auoir par mi eux ie ne scay quelz menuz corpuscules telz qu'on veoit voleter ez raions du Soleil.

Telz vins sont ceulx de Salerne,de surrente, vins Grecz,de Corsique subtilz,

& aul-

& autres qui ſont communs à Rome.
Or ſi ces vins ſont tant plaiſants & vertueux, combien doiuent eſtre deteſtables: ceulx qui ont le gouſt naturellement ſi diuers, comme ceulx qui ſont participans du doulx & de l'auſtere: leſquelz vrayement ſont d'autant dãgereux (ſelon Galien,) que friãds & delicats à boire. Pareillemẽt, il appert cõ bien il eſt mauluais à tout le monde de brouiller & mixtionner pluſieurs vins enſemble.

Vins de diuers gouſt.

Vins brouillez.

Au demourant, les vins chanſiz ou poulſez, & qui ſ'enaigriſſẽt (iaſoit que le vin ayt ceſte proprieté naturelle) ſont les pires entre tous.

vin chanſi.

Le vin noir & fort rouge, pource qu'il eſt de ſubſtãce groſſe & terreſtre appeſentit fort la perſonne, cauſe obſtructions de foye & ratelle, deſgouſte, & engendre cruditez d'eſtomach: & ce plus ou moins, ſelon qu'il eſt plus noir, ou eſpez.

Les facultez du vin noir ou couuert.

Parquoy

Parquoy le trẽpé, enyure plustost que le pur. Galien a dict que tout vin doulx est noir. Car de son temps nul vin blãc estoit doulx. Dequoy on peut coniectu rer, que de nostre aage on a trouuées plusieurs sortes de vin, par diligente inquisition de toute superfluité & exces.

Le vin n'a esté trouué pour troubler l'homme.

Quelques vns aultrefois ont cuidé, que le vin n'a esté faict sinon pour se venger de l'homme, voiants qu'il peut mettre l'homme iusques hors des gons de son sens: Ausquelz Platon diuin repugne, & dict tresbien le vin de soy estre innocent, si lesprit de cil qui en vse est modeste, & si le corps est en santé. Car le vin soustient la force, il entretient le sang, la couleur belle, & l'appetit, distribuant l'aliment par chasque partie corporelle. Plus, il subtilie l'humeur gros & phlegmatique, & purge le cholerique par l'vrine.

Les commoditez du vin.

Les incommoditez.

Ie ne veulx maintenir tontesfois, que

d'en

d'en prẽdre trop,on ne veoye rẽuerſer ces yurongnes, tumber en pluſieurs maladies,entrer en folie, & trop profundement dormir. Garde toy donc bien de trop boire. Et ſache neantmoins,que de ſenyurer par longs interualles,peut reuenir quelque proffict.

Quelque fois ebriete peut seruir.

Car cela faict piſſer,& ſuer largemẽt. Dont i'ay opinion que Platõ en ſes loix approuuoit ebrieté, pour vne fois en l'année.Et par ces arguments ie concluds,que rien n'eſt plus vtile à l'homme que le vin,ny auſſi plus pernicieux ſ'il excede meſure. Or pour retourner à noſtre inſtitut,qui eſt de tenir bon regime,les vins conuenãts plus à ce, ſont ceulx de moiẽ aage,ſ'il eſt poſſible d'en fournir. Car les vins vieulx, combiẽ qu'ilz ſoient plus gracieux au gouſt, ce non obſtant ilzſont cõtraires aux nerfz, & aultres inſtruments ſenſibles.

Vins de moien age.

Toutesfois ſ'il te prend phantaſie d'en

boire

boire en santé, tu en pourras boire vn peu sans dommage, attēdu qu'il soit destrempé. Les nouueaux enflent, & sont difficiles à digerer.

Ilz font songer, & vriner. Toutesfois ilz frappēt moins les nerfz. Mais ceulx qui sont en aage mediocre, n'ont telz vices. Parquoy ilz sont meilleurs tant pour gens sains que malades. Entre les nostres, le vin Grec (ainsi nommé pource qu'on l'estime estre de vignes Grecques) est en la fleur de son aage au tiers an. Tous aultres ne passent guieres dixhuict moys.

L'aage des vins.

Et quāt à la viellesse que les antiques reputoient venerable es vins, elle me semble estre autāt mauluaise en diete, qu'elle est longue & invsitée. Et croy qu'elle doit plustost seruir à medicamēter, qu'a nourrir.

Les vins doulx & groz, peuuēt proficter aux repas, si on veult engrossir de corps, ou amollir le ventre. Au contraire,

traire, les petitz & austeres, seruent mieulx à attenuer, & restraindre. Item est bon d'auoir soif en mangeant, & alors boire vn peu. Aussi, pourtant que sans faulte tout vin estát moust & bouillant, acquiert plusgrande force, pource conuient par plusieurs fois le couler, tã dis qu'il est encore moust, par vn sac [ou vne chausse,] à fin de bouillir moins. Car par ce moien sa force est rompue, selon Hippocrates. Et tel vin est salubre à ieunes gens. Car comme veult Platon, ceulx qui ont attainct l'aage de vingt & cinq ans, ne doiuent boire vin puissant, ne boire aussi abondamment. Ce qu'est toutesfois condoné aux viellartz ausquelz le vin est singulier reme de contre la dureté & froidure de l'aage. Car comme le fer s'amollit par le feu, ainsi font les corps de vielles gens par le vin. Dont il est clair & manifeste, que l'eau est meilleure q̃ le vin, à ceulx qui sont chaulds de nature, ou à raison

La maniere d'engarder, que le vin ne soit fort.

Quel vin est bon à ieunes gẽs.

Le vin est vtile aux viellartz.

de

de l'aage,on à cauſe du temps. Si neant moins ilz deſiroient en boire, qu'il ſoit petit & aſpre moderément,comme celuy que les anciens appelloient vin fuyant:les modernes(ainſi que les Grecz qui dient Oligophore) l'appellent vin de petite portée,ceſt à dire qui ne ſouffre grande quantité d'eau, pour eſtre d'eſtrempé. Ce vin a vertu d'oſter la douleur de teſte,qui vient des vapeurs d'humeurs vitieux en l'eſtomach. Car la teſte n'a douleur ſeulement en ſes paſſions propres,ains recoit auſſi les vapeurs de l'eſtomach,& ſ'en ſēt quelque fois offenſée. Tu vſeras dōc de ces vins en ſanté, & principalement en ſaiſon chaude. Au nombre deſquelz ſont entēduz ceulx,que le vulgaire francois appelle vins de beuuette ou deſpence. Et ceulx auſi q ſōt faičts d'eau,& du marc de raiſins. Que ſi n'ē pouois recouurer, à raiſon de l'incommodité du lieu ou temps,prendras en lieu quelque aultre vī pur,ou auec eau,ou en petite quātité

Vin fuyant ou Oligophore.

Vins de beuuette ou deſpenſe.

Car

Car comme dict Hippocrates,comme le vin destrempé d'eau blesse moins les parties du corps tant superieures,qu'inferieures,ainsi le pur est d'autãt plus au ventre & aux boyaulx confortable.

De l'eau.

Pource que l eau est chose qui sert pl⁹ à touts animaulx,q̃ toute aultre appartenante à la reigle de viure,non a tort y a question entre les Medicins,lesquelles eaux doiuẽt estre estimées les meilleures. Et certes ilz blasmẽt loyaumẽt celles d'estangs,& qui ne sont courãtes [mais croupies & endormies,] celles defõtaines bourbeuses,& toutes celles qui n'õt couleur belle,ne plaisãte a boire. Plus aussi,les eaux dures,cest a dire tardifues à putrefier ou à cuire & changer,qui nuisent à l'estomach,& demeurent longuement au ventre inferieur, auquel lieu elles engendrent vẽtositez, & autres cas semblables.

Eaux mauluaises.

Eaux bõnes

Mais pour les plus saines & vtiles,ilz estimẽt celles qregardẽtoriẽt,cõme pl⁹ attenuées,&meliorées par cours assidu.

Pour

Le Nil est vn fleuue d'Egipte.

Pour ceste raison l'eau du Nil, à cause de sa longue estendue, a esté tousiours preferée aux aultres. Auec les susdictes ilz mettẽt aussi les eaux de puis & fontaines qui sortent des montaignes, & coulent par dedás terre. Lesquelles encore excellent d'auãtage, si elles veoiẽt le ciel & l'air, & sont exercitées, & souuent espuisées. Item ilz prisent toutes celles, qui tost s'eschauffent & tost se refroidissent, qui peuuent tost cuire legumages, qui descendẽt soudain de l'estomach en bas: & sont froides en esté chauldes en hyuer. Telles ont les signes certains de bonté.

Eau de pluye.

Entre toutes, Hippocrates homme diuin a louée grandemẽt l'eau de pluye du prin temps, cheant auec tonnerre, pourtant qu'il cuidoit qu'elle fut plus tendre & facile à digerer, plus legiere & subtile que les aultres. Parquoy est aisé de iuger, que toute eau qui tumbe en tourmente & tempeste de ventz, ou qui

qui eſt de neige & glace fondue, eſt treſ mauluaiſe,pour ce que la menue ſubſtã ce en eſt ſortie,quant l'eau ſ'eſt congelée. Ainſi les eaux pluuieuſes d'eſté & autonne,ne ſont ſi bonnes que les predictes du prin temps. Car les exhalations de terre,lors ſont plus ſeiches,&ſe confundent en l'air auec icelles eaux de pluye.Parquoy elles en tumbent plus dures.

Pareillement,ie ne veulx fruſter de leur los pluſieurs fõtaines d'Italie,q ſõt en latium,en Campanie,aux territoirs Tyrbulin & Sabin,& aultres lieux aux enuirons de Rome.Deſquelles combien que l'eau certainement ſoit en toutes conditions eſgale aux aultres deſſus dictes,ſi eſt ce plus que le renom de la ville de Rome,la froidure & bonté d'icelles,rend treſilluſtre la vierge E A V,la volupté de laquelle iaſoit que par ambition & auarice(qui gaſtent le ſalut cõmun)de long temps ayt eſté tranſpor-

Les fontaines d'Italie

Les anciens reueroient l'eau cõme vierge.

tée la plus part aux fermes & iardins ruraulx,nous en auons encore touteſfois quelques reliques à Rome,qui ſont iournellement treſſouueraines à gens ſains,& malades.

Eau du Tybre qui eſt vn fleuue d'Italie.

Oultreplus de toutes eaux à louer, la premiere eſt celle du Tybre,qui eſt certes autant bonne,que celebrée par tout le monde. Dont raiſonnablement elle eſt preferée à toutes aultres. Car elle approche fort de l'air en claireté & ſubtilité,& n'a odeur aucune ou ſaueur,& eſt fort legiere(combien que c'eſt diligẽce inutile de peſer l'eau au poix pour eſprouuer ſon excellence,à cauſe,ſelon Paulus,qu'il ne ſen trouue guere de legiere) Brief elle a toutes entierement les marques d'eau ſalubre.Dequoy pluſieurs ſont en grand eſmoy,veu que les eaux,ainſi que dict Hippocrates,ſõt telles qu'eſt la terre,par laquelle elles paſſent.Et nõobſtant que le tybre ſoit quaſi touſiours l'eſgouſt de tant d'ordures

A ſcauoir ſi l'eau ſe peut peſer.

& vilenies,

& vilenies, l'eau toutesfois n'ẽvault pas moins. Iẽtẽspourtãt q̃les eaulx subtiles sont aisées à corrumpre, & pour petite occasiõ se deprauẽt par l'acces de quelques immundices. Mais telle facilité ne doibt estre tournée en vice, ains plustost en vertu. Parquoy fault dire que les eaux ne sont entachées de semblables ordures: mais mieulx attenuées, & amendées. Cela nous en faict foy, que chascũ estime plus l'eau du susdict fleuue, qui coule ducosté duquel la lõgueur de Rome a ouuerture.

Eaux subtiles.

Or puis qu'auons traictée iusque icy la nature du pain, de l'eau, & du vin semble estre consequẽt de parler main tenant des viandes communes & vsitées pour le iourd'huy. Car quiconque a desir de contregarder sa santé, il a besoing auant toute aultre chose, (ainsi qu'auons dessus dict) cõgnoistre quelz aliments sont de bon ou mauluais suc, pour les separer d'ensemble, & vser seulement des meilleurs.

Quelz aliments sont de bon ou mauluais suc.

Desquelz aliments pour te donner icy quelque sommaire & briefue intelligẽce, sache que ceulx sont les meilleurs, qui n'ont le suc gros & gluant, mais qui engendrent sang mediocre en crassitude & consistence. Car ceulx qui sont par trop menuz, ne sont pas bons: pour ce qu'ilz nourrissent trop peu, & font a megrir, & rendent le corps imbecille. Les espez aussi ne sont bons. Car ilz engendrent l'humeur semblable à colle ou gluz, comme Protagoras & Philotinus l'appelloient anciennement. Plus, ceulx qui sont fort secz & n'ont humidité aucune, ne vallent rien pareillement, comme le pain de Paniz ou Millet, lequel en le mangeant semble estre pouldre ou cendre. Donc les viandes mediocres entre lesdictes, sont les premieres: & d'autãt sont à preferer, qu'elles sont bonnes à digerer, & se tourner en meilleur suc. Car il est tout certain que celles engendrent bon suc, qui mi-

culx

mieulx & plus ſoudainement recoiuẽt la ſeconde & tierce coction. Ceſte tierce ſe faict en chaſque partie du corps, qui en eſt ſouſtenue & alimentée. La ſeconde au foye: & aux veines. Et quant à la premiere, ellea ſon commencemẽt en la bouche & au goſier. Puis eſt paracheuée, au fond de l'eſtomach. Laquelle premiere rarement ſe peut amender par les aultres, ſi par quelque cauſe elle eſt deprauée, comme ſi quelcun a mãgé de trop de ſortes de viande, ou trop meſme d'vne ſeule ſorte, ou à quelque heure intempeſtiue. A raiſon dequoy quelques fois aduiennẽt maladies. D'auantage, il eſt bon de ſcauoir, que les humeurs groz & tenants prouiennent d'vſer de viandes de matiere puiſſante & nourriture forte: leſquelles ſi premierement l'eſtomach en faict digeſtion, ſont puis apres chãgées par la vertu du foye en ſang bon & louable. Mais ſ'il aduient qu'elles demeurẽt aux premieres

Les trois coctions du corps.

Viandes de matiere forte & puiſſante.

veines,il eſt facheux de les racler,ame-nuiſer,& couper.Parquoy le plus ſeur eſt à gens qui aiment leur ſanté,ſ'abſte-nir d'en vſer tant que faire eſt poſſible.

Enſuit le catalogue des aliments de maulvais suc. Et premierement des ſortes de chair.

Or le ſuc gros & gluant ſ'engendre par chair de boeuf,de cerf,de brebis,& de porc: Et celle de porc eſt plus aiſée à cuire,& nourrit mieulx que les aultres,ſi le porc eſt aagé enuiron d'vn an,& principalement ſ'il a eſté engreſſé de figues ſeiches. Car cõme on dict, la chair en eſt ſuaue & ſucculente.Surquoy pluſieurs ſ'eſmerueillent, veu que touſiours ceſte beſte ſe veautre dedans les fanges,& meſme ſ'en repaiſt. Dont ſemble aduis,qu'elle doit retenir du naturel des choſes,deſquelles elle eſt nourrie .Mais il fault eſtimer qu'elle eſt de bon temperament,à raiſon duquel toutes viandes meſme meſchantes & ordes,ſont conuerties en humeurs profitables. Toutesfois ceulx qui ont naturellemẽt l'eſtomach humide,ne peuuẽt

Chair de porc.

pas

pas bien digerer le porc,mais d'en vser ilz amassent obstructions, & force humidité superflue.

L'oye aussi entre oyseaux domestiques, a la chair la plus grosse & humide. Neantmoins les esles n'en sont pires, que d'autres. Et d'auantage leurs testicules (selõ le vulgaire) ont quelque vertu de faire auoir procreation & lignée.

Chair d'oye

Les Canes, Canartz, & touts aultres oyseaux qui viuẽt en eau & lieux moites, comme Cailles, & semblables, sont touts aussi de faculté pareille.

Chair de Canes, Canartz & semblables.

La moille d'os, & la peau de bestes fort grasses, specialement de Cochons, a le suc vnctueux & fort visqueux: (iasoit qu'il ne soit pas trop gros). Et icelle ne se peut digerer tãt aisémẽt, q̃ leurs extremitez, ne cause aussi tel aliment: ains elle est plus superflue, & excremẽteuse.

La moille d'os. La peau de bestes grasses.

Quant aux parties de touts ces animaulx, (à fin d'en mettre quelque chose en memoire,) entẽs ce que s'ensuit. Les bestes vielles sont tousiours dures, &

La faculté des menues parties des animaulx vulgaires.

 seiches:

ſeiches:les ieunes, ſont molles ou tendres, & humides, Et pourtant elles ſont plus cõmodes à digerer: pourueu qu'õ n'en mãge ſi toſt, qu'elles ſont nées. Car lors ce n'eſt encore que morue, ſi conuient ainſi dire. La langue, les glandes, la ceruelle de Porcz, & aultres beſtes, & les entrailles ſont toutes choſes de ſuc eſpez. Le foye pareillement, les roignõs, les teſticules (exceptez ceulx des coqz) la rate, le cueur, les muſcles & leurs teſtes, ceſt à dire leurs cõmencements, qui ſont de ſubſtãce nerueuſe plus que les os deſquelz ilz ſortent, & ont ligaments connexez & eſpanduz en eux. Finalemẽt les grãds nerfz que les Grecz appellent Tenontas, à raiſon qu'ilz tiẽnent les par celles du corps, & les lient toutes enſemble. Les latins les nomment Tendones, pource qu'ilz ſont tenduz. Parquoy les boutz deſſuſdicts muſcles, ſont plus nerueux de touts coſtez que le milieu, qui eſt auſſi plus charnu:

&

& mieux nourrissant.

D'auantage, touts Poissons qui habitẽt ez marescages, estans, fanges, & bourbiers, petits lacz & riuieres, ont le suc gros, lẽt, & mauluais. Car l'air qu'ilz hument en respirãt, n'est du meilleur. Ilz nagent aussi moins que les aultres, & sont nourriz de mauluaises viãdes, principalemẽt si l'eau court par quelq̃ grãde ville, & est l'esgoust d'icelle. Car la chair de telz poissons, ne vault rien. Le Muge, le Testart, le Mulet, qu'on appelle à Rome Spigla, les Crabres, Anguilles & semblables, lesquelz voluntiers hantent tãt en mer, qu'ez eaux doulces & mauluaises, s'ilz sõt prins en ces eaux ilz ne sont à louer, veu qu'ilz sont touts puants, de goust desplaisant, & faciles a gaster. Mais peschez en mer, ilz sont de meilleur suc, comme nous dirons amplemẽt cy apres au catalogue des choses de bon suc. Les Gammars [qui sont escreuisses de mer] sont semblablemẽt de suc reprouué, &

Quelz poissons engendrent gros suc.

à grãd' peine se peuuent ilz digerer, spe cialement les plus grands, & encore moins leurs parties de deuãt. Parquoy les fault assaisõner de saulces chauldes, & apres boire vin viel & clairet. Poissons molletz cõme la Tautte dicte en latin Loligo ou Calamarius, à raison qu'elle represente vn cousteau ou cale mart, la Seche, le Poupe, & touts Poissons lubriques, comme Anguilles, Con gres, Lamproyes, (ainsi nommées vulgairement, pource qu'elles lichent les pierres, & m'est aduis que les latins les appellẽt Mustelles (& aultres poissons pareilz, engẽdrẽt touts humeurs groz & tenants. Auec lesquelz fault ennom brer les grands poissons, comme est la Tõnine, & le Silure, qui ne pourroit bõ nemẽt estre nostre Estourgeõ : veu que touts les, voisins du Pau ne le nommẽt en la sorte, mais l'appellent Attina ou Adena. Oultreplus, les vmbres & sem blables, les Ouystres, Buccines, & tou-

tes

tes manieres de poiſſons,qu'Ariſtote appelloit Oſtracodermes[ceſt à dire poiſſons ayant le taiz,ou la peau dure] cõme Hiatules,Patelles,Tellines,Moulles,& pareilz,ont touts le ſuc moins dãgereux,& ſpecialement les Ouyſtres. Le brouet faict de ces ſortes dernieres, à cauſe de la ſalure qu'elles ont,a vertu de laſcher le ventre,ainſi que faict le petit laict.

Les differences de fourmage & leurs facultez.

Touts fourmages ſõt auſsi de gros ſuc, & meſme les recents l ont mauluais: mais le vieulx d'auantage l'ont glutineux & viſqueux.Nous en auons de ſortes fort diuerſes,pour la varieté des beſtes,lieux,& paſturages. Celuy de brebis eſt treſgros.Celuy de vache eſt plꝰ gras.Celuy de Cheure(quant eſt de ſes facultez enuers le corps humain)tient le rang du milieu entre touts.Le fourmage menu & plein de meſgue,ſoudainemẽt faict bon vẽtre,& nourrit mois auſsi.Le gros laſche mois,&nourrit plꝰ. Ce nõ obſtãt il eſt moleſte à digerer,&

remplit

remplit l'estomach d'humeurs aigres, & de vēts. Il est phlegmatique, & faict cracher peniblement. Plus, à raison de la pressure, il retiēt quelq̄ acrimonie. Le nouuellet, mollet, & doulx moderemēt prins auant les aultres viandes en quantité petite auec sucre & sel, ne scauroit estre si dangereux.

Les parties du laict, les differences & facultez

Tout laict a trois parties diuerses, a scauoir la menue appellée petit laict: la grosse, aultrement fourmageuse, & la grasse & huylleuse. En toutes bestes, la quantité de chasque partie n'est pas totalement esgale. Car le laict de chameau & d'Asnesse, a plus de la menue & humide, que de la fourmageuse. Le laict de brebis, au contraire. Car de sa nature il est gros. Celuy de vache est plus gras, & celuy de cheure est participant moiēnemēt de touts, comme la cheure est de condition mediocre entre ces especes de bestes. Lesquelles cōparées a elles mesmes, doiuent estre di

ſtinguées par aages, paſquiz, lieux, tẽps de l'année, & temps auquel elles aurõt porté des petits. Or (a mon aduis) il ſeroit ſuperflu de traicter de toutes ces choſes. Parquoy pour le preſent nous nous contenterõs d'aduertir ſeulemẽt, qu'il n'eſt ſeur de preſenter à boire laict quelconque, & meſmement de Cheure, ſans le meſler auec miel ou ſucre, pourtant qu'en pluſieurs eſtomacthz il ſe prẽd, & cõgele en fourmage. Il charge beaucoup la perſõne, & eſtouffe quaſi, ſpecialement beu à la fin du repas. Car il eſt trop meilleur eſtãt traict tout fraiz de la beſte, & n'eſtant confus auec aultre viande. Dont le recuict, & celuy qui eſt ſi eſpez, qu'on le tailleroit quaſi par morceaux, eſt repudié & moins eſtimé à bon droict. Il eſt pareillement bon d'entẽdre, que comme le nouueau eſt liqueur doulce & amiable, ainſi celuy qui eſt caillé & refroidi en l'eſtomach, eſt poiſon.

Les

Les Oeufz mauluais & insalubres. Les Oeufz durs, & ceulx qui se cuisent en vaz de terre ou paelle, sont de suc peruers, & rendent l'haleine puãte, qui sort de la digestion. Ilz corrumpẽt aussi les viãdes, auec lesquelles on les mãge.

Boutarches. Poissons salez, & oeufz de poissons saulpoudrez, (les Grecz dient oa taricha, nous les nommons Boutarches) sont de facheuse coction, & meschant suc Et pourtant conuiẽt s'abstenir d'en vser trop souuent.

La nature des Champignons. Les Chãpignons ausi ne sont bõs, ne commodes à digerer. Car souuent quelque vns sont entachez de venin de serpents, & aultres bestes enuenimées. Ou mesme de leur malignité naturelle ilz engendrent squinances, straingulations, & telles facheries. Pour remede, il faul les accoustrer auec poyres (lesquelles ont certaine vertu d'oster totalement leur mauluaistie) aulx, poyure origan, & semblables. Ioinct, que quãt ilz ne sont digerez, ilz causent oppilatiõ

de foye

de foye & ratelle,& quelque fois engẽdrẽt maladies choleriques,ſpecialemẽt ceulx que les anciens nommoient Suilles[pourautant ſelon mõ iugemẽt que les porceaux en mangent]qui aultrefoisont deſtruictes& perdues pluſieurs grandes familles,cõme on trouue aux hiſtoires. Pource,ſi quelcun mangeoit de fortune des plus dangereux, apres auoir vomi,qu'il aualle ſoudain vn gobelet de ius de poyres acerbes,&ſauuaiges.Car c'eſt vn remede preſentement ſouuerain à l'encõtre,le miel auſſi auec eau tiede en eſt vn aultre,& le bon vin pareillement,à ſcauoir beu en grande quãtité. Les Truffles,ont ſẽblablemẽt mauluais ſuc.Dõt pluſieurs pour en auoir trop mãgé,ont eues tranchées de ventre,le mal caduque, & ſyderation, [ceſt à dire corruption de quelque mẽbre,ou du corps tous entier]Pourtãt ſi tu en veulx vſer, faicts les premierement lauer d'eſtremper, & cuire en bon vin, en Origan, & Rue.
Puis

Puis apres, mets les en salade auec huille, poyure, & vinaigre. Aucuns les font rostir en cendres chauldes, & puis les mangent assaisonnez de sel, poyure, & huille. Et à ce propos fault noter, que l'huylle est contrepoison bōne & vraye antidote contre les Champignons.

Des legumages & en premier lieu des Febues.

Quant est aux legumages, ie ne mentiōneray icy que des plus communs à present, pource que touts ne se ressemblēt & ne sont en vsage, sinon en cherté extreme, & disette de viures. Pour commencer aux febues, leur potage adoulcit la poictrine, & ne laisse engendrer la pierre aux reins, ny à la vessié. Semblablement il garde des destillations du cerueau en l'estomach, desquelles peut issir quelque toux vehemente. Galien a situées ces febues entre viandes de bon suc. les modernes ne les y veulent mettre, pourtant qu'elles sont rebelles à digerer, & venteuses. Ioinct, qu'elles engēdrēt des vers, qui peuuēt tesmoin-

gner

gnet qu'il ya quelque putrefaction & ordure en elles. Outreplus,non seulement l'esprit est perturbé par l'vsage d'icelles, mais aussi l'entendement est souuent hebeté & estourdi. Dequoy voyons vn argument certain,qu'aux lieux ou il y a abõdãce de febues,si quelcun s'arreste long temps(à cause des vapeurs malingnes & pestilentes qui en sortent selon Psellus)elles luy blessent le temperament du cerueau si fort,que la faculté raisonnable qui faict là sa demeure,en est rendue plus debile & tardifue.On dict aussi qu'elles font resuer en dormant.Pour laquelle cause les Pythagoriens les auoient en horreur.

Les Lentilles,iasoit que prinses pour viande soient de gros & assez mauluais suc,& qu'elles causent lepre & aultres vices qu'on attribue à l'humeur melancholique,& facent aussi songer:toutesfois plusieurs en vser en medicine cõtre certaines maladies. Or ie ne veulx maintenant Les lẽtilles.

 tenant

tenant disputer d'elles. Si est ce qu'il est bon de sçauoir qu'elles ont faculté de seicher & retenir. Dont ceulx qui pretendent viure en chastete & abstinence, en peuuent bien manger.

Des Pois.

Les Pois enflent moins que touts aultres legumages, & sont moins aperitifz [c'est à dire, qu'ilz ouurent moins les côduictz du corps] que les febues.

Des Phaseoles.

Les Phaseoles sont les pires de toutes ces sortes, ostées les Gesses.

Touts pois ciches font vriner: toutesfois ilz sont de dure coction, & mauluais suc. Neantmoins ilz nourrissent plus fort, & ne sont moins vẽteux, que les febues. Dont on croit qu'ilz incitẽt à luxure, & augmentent la semence & chaleur genitale. Itẽ qu'ilz ont en eux ie ne sçay quoy doulx & salé. Parquoy sont bons à faire asseller. & pisser. D'auantage, on dict que les noirs ont quelque vertu medicamenteuse contre poisons, & difficulté d'vrine, & grauelle de

 Reins

Reins &vessie.Principalemēt le brouet en est bon à telle affaire,& y sert de viãde. Les rouges sont plus chaulds que les aultres,& causent plus gros suc que les blancs. Pource nousvoyons qu'Hippocrates a plus vsurpez les blancs que touts aultres,tant en viande que medicine.Les blaffars,ou iaulnes,& columbins,[c'est à dire desquelz les pigeons viuent en Hyuer] sont difficiles à digerer,& font laide couleur.

Le Riz (qu'on appelle Oriza en Grec)nourrit assez.Il est toutesfois de digestion dure. D'ioscoride est d'opinion qu'il retrainct.Les aultres (comme dict Galien)estiment sans consideratiõ qu'il relasche.Mais on veoit qu'il reserre moderemēt le blanc flux des fēmes,& encore plus le rouge,à raison de son aridité.Quant il est cuict en laict ,il rend le corps mieulx dispos, & faict le tainct plus fraiz,& donne accroissemēt non mediocre au sperme genital. Du Rix.

Du blé barbu.

Le blé barbu appellé Alica,far,ou Chondros,n'a mauluais fuc,(ne plus ne moins que la chair de porceau) s'il se peut digerer,& conuertir en sang. Neantmoins il est aucunement gluăt. Parquoy il oppile le foye & les reins, qui ont naturellement leurs conduicts fort estaincts, Dốt ia'y veu quelque fois par en vser trop,aduenir pesanteur de ces parties,& engendrer la pierre. Pour la quelle raison Galien a bien escrit, que c'est le plus seur le preparer auec vinaigre,ou auec poyure,ou porreaux.

Des tartinages.

Touts grains cuicts,& toutes choses qu on faict de paste & farine sans leuain,comme Bignetz[petitz Choulx, Eschaudez, & Oblies en Frãce]& Vermicelli,ou Macharoni à Rome: brief toutes choses pareilles,que les anciens (comme ie cuyde) appelloient generalement Itria:& les Arabes ayants corrumpu ce mot,dient Atria. Itẽ les friã-

dises

difes que l'on faict en Italie de farine & de mouft aux vendanges, font de fuc gros & gluant, fpecialement f'il ya du fourmage. Auec cela aufsi fault entendre touts gafteaux & terteaux compofez d'herbes, de taict, d'oeufz, de fourmage, & fmblables.

Il ya donc pareil efgard aux legumages, & à ces grains: à fcauoir que ceulx qui pluftot fe digerent, ont meilleur fuc. Or les preftz à digerer, font ceulx qui eftants deftrempez en eau, f'enflent & cuifent incontinent, (qui eft en eux vne infaillible experience de bõté.) & nuifent moins, fi en cuifant on veult mefler enfemble quelquecas, qui puiffe corriger leur malice, & ventofité. Cõme poyure, aulx, oignõs, ou quelque aultre herbe chaulde, felõ le gouft des gens. Car par ce moien ilz font ia mieulx accommodez aux coctions du corps deffus dictes, lefquelles font faictes en l'eftomach, au foye, & en chaf-

que partie dudict. Et ſans doubte la bouche prepare la viãde à l'eſtomach, & l'eſtomach au foye,finalemãt le foye à chaſcune partie.

Des fruicta ges, & premie rement des Pepons & Melons.

Maintenant nous conuient paſſer aux fruicts frequents pour le iourdhuy Entre leſquelz,pource que les Pepons excellent en grandeur & ſuauité de gouſt,nous les deſcrirons preſentemẽt auant tous aultres. Combien donc que les Pepons ſemblent eſtre de pluſieurs & diuerſes ſortes,(car les vns ſe nomment Pepons, & les aultres Melons) toutesfois ilz ne ſont differẽts entreeux ſi ce n'eſt en figure, & quantité. Car Plĩne appelle Pepons ceulx, qui ſont plus grands,& longuetz. Dont les Melous ſeront ceulx,qui ſont rondeletz,& nous repreſentent la forme & effigie d'vne pomme. Ce nonobſtant Palladius grãd compoſiteur de la choſe ruſtique,a cõfundues enſẽblemẽt toutes ces ſortes, ſoubz la ſeule appellation de Melons. Laquelle auſsi eſt quaſi par tout receue

à ceſte

à ceste heure. Mesme aucuns ont collo
quez ces Melons, entre les Concom-
bres qui degenerēt quelque fois en Pe-
pons & Melons. Or est il requis, de n'v-
ser d'iceulx sans bonne cautiō, pourtāt
que de leur nature ilz se corrumpent
tost en l'estomach. Dequoy se peut cau
ser vn suc venimeux, selon Galien. Et
principalement pour ce que soudain ilz
se muent au naturel de l'humeur qu'ilz
trouuent dedans ledict estomach. Par
quoy tu n'en dois manger, sinon apres
qu'auras faicte entiere coction de tou-
tes aultres viandes, & auras aussi tres-
bien purgé ton estomach, si ainsi est be
soing. Ie dis plus, qu'il n'en cōuient mā
ger sinon vn coup le iour: pource que si
l'estomach est infirme, ilz y demeurent
iusqu'au lendemain, & ne se peuuēt ai-
semēt digerer. Pour ces raisons, il fault
les choisir meurs, doulx, rouges, de bō
ne odeur, & sās aucune pourriture. Les
meilleurs croissent en lieux pierreux,
& terroir sec.

 Car

Car par ainsi ilz sont moins froidz, plus delicatz, & gracieux. Ilz font vriner d'auantage, & ne sont tant subiects, à gaster. Les blãchastres, sont plus molletz que les rouges, & ceulx qui meurissent trop tost, ne sont si bons que les tardifz. Lesquelz surpassent touts aultres en grosseur, & doulceur. On les prẽd volũtiers à l'entrée du repas: Et en les mangeãt seroit bõ de se pourmener, (cõme plusieurs ont coustume) pour les faire descendre plus vistement au fond de l'estomach, afin qu'ilz s'y digerent mieulx laquelle chose se faict encore plus proprement, si tost apres on ne mange aultre chose, si ce n'est quelque cas de bon suc, & seulement d'vne sorte, pour corriger par sa vertu la malignité du Pepon. Il n'est aussi conuenable boire vin doulx & pur en largesse apres ce Pepon, ainsi que plusieurs font. Car auant qu'il soit digeré, il est transporté par le vin hors du ventre, & puis cause ob-

strúctions

ſtructions es conduictz. Dont on veoit bien ſouueut fiebures aduenir. Parquoy eſt vtile aux phlegmatiques boire apres le pepon peu de vin ſubtil, & tout pur: aux choleriques, peu de vin rude & aſpre. Plus, ces choleriques peuuent deuorer le Pepon iuſqu'au cuir: laquelle partie n'eſt corrumpue facilement: Et les phlegmatiques doiuent prendre celle, qui eſt pl⁹ large & rare, & qui approche à la ſemence. Donc ſi quelcun veult vſer des pepõs, ayant, touts ſes eſgardz il trouuera qu'ilz ſe digereront en l'eſtomach, ſe trouueront en bon ſuc, & rafreſchiront en eſté, eſmouueront l'vrine & matiere fecale, & reprimeront les appetits charnels, à raiſon que la ſemence de l'omme ſera obſtuſe & moderée par leur frigidité. Aucuns propoſent les longs aux rondeletz, cuydants que les long ayent plus d'efficace & pouoir de faire vriner. Le Pepon Sarrazin, dict vulgairement Pepon Turquin, eſt

est encore plus froid & humide. Parquoy c'est le meilleur à quelques fiebures, comme sont tierces, & à grande chaleur d'estomach, moiennant qu'il le cuise. Au contraire, il est fort dãgereux à gens de froid temperamẽt, & à ceulx qui ont l'estomach froid & humide. Finalement c'est chose bonne apres le Pepons vser de fourmage plaisentin, ou de quelque viande salée, ou de sel mesme, ou bien de sucre, pour engarder qu'ilz ne se gastent & putrefient. Ioinct qu'il fault noter qu'on n'en doit plus manger, l'estaille Canicula couchée, [c'est à dire des que les chaleurs d'esté sont passées.]

Des pesches Il fault iuger semblablement des Pesches: lesquelles (selon les Medicins) ne seruent au corps de nourriture aucune.

Des prunes & Cerises. Item des prunes & Cerises, lesquelles (cõme plusieurs escriuẽt) prinses recentes & au matin auec leurs noyaux peuuent

uẽt faire aſſeller ſi fort, que par ce moiẽ les piedz empeſtrez de maladie, en ſont deliurez & gueriz.

Plus, des Apricotz que les Romains appellent Bericoccha & Chryſomela. Car Pline les a colloquez entre les Prunes d'Armenie. Et à raiſon qu'ilz ſont longuetz, aucuns eſtiment que ce ſoiẽt Prunes de Cathelonne: mais ilz ſe trõpent grandement, veu qu'elles ſont pluſtoſt ainſi nõmées, pource qu'elles ſont venues premierement d'Heſpagne. *Des Apricotz.*

Oultreplus des Meures, meſme de celles qui croiſſent aux Ronces. Galiẽ appelle touts ces fruictz en vn mot Horæos, pource qu'au tẽps que l'eſtoille Canicula ſuſdicte apparoiſt, la pl⁹ part d'iceulx commence ou acheue de meurir, ou du tout eſt ia meure: lequel tẽps ſe nomme en grec Hora, & comprend quarante iours, comme nous teſtifient ceulx qui ſont curieux d'obſeruer le cours & mouuement des Aſtres. *Des Meures.*

Les aultres cuydent que ces fruictz

fruicts soient ainsi appellez plustost, pour estre distinguez de ceulx qu'õ met a part, & qu'on garde ordinairement pour l'hyuer, sans assaisonnement aucũ comme le blé, l'orge, & semblables: lesquelz combiẽ qu'ilz soient moissonnez audict tẽps, toutesfois pource qu'ilz se reseruẽt sans saulse pour toute l'année, ilz, ne sont nommez Horya. Mais on ne pourroit cõtregarder les fruicts deuãt dicts, sans les assaisonner, ou seroient fades & sang goust. En quoy fault entendre, qu'indubitablement ilz ont aultre nature estants confictz en quelque saulse, que quant ilz sont totalement recents.

Des Courges. La Courge, cõme disoiẽt les anciẽs Medicins, n'est quasi qu'vne eau congelée. Et combien qu'elle soit de petit nourrissement, si est ce qu'elle se conuertist en bon suc, pourueu qu'elle soit digerée.

Des Concõbres. Les Concombres ne sont bõs cruds. Neãtmoins ilz ont vertu de rafreschir.

Dont

Dõt merueilleuſemẽt ſont ſouuerains à gens de temperament chauld,& aux ardeurs d'eſtomach,& de foye. Ilz irritent l'vrine,ſpecialement leur ſemence. Ilz cauſent maladies phlegmatiques,& tranchées: ioinctz qu'ilz ſe corrumpent aiſement,s'ilz trouuent quelque humeur vitieux en l'eſtomach. Parquoy pour à ce obuier,& les mãger plꝰ ſeuremẽt, quelques vns les preparent (& les courges auſsi) auec fourmage, Veriuſt,Oignons,& eſpices.

Les pommes & poyres ſont pour certain de pluſieurs ſortes Les doulces & molles ont quelque peu de chaleur, & pluſtoſt ſe meuriſſent,& ſont au rãg des fruicts prochainement declarez. Mais celles qui ne ſont meures auant l'Autõne,ſont aigrettes,aſpres,& d'aultre naturel. Toutes eſtants crues engendrẽt mauluais ſuc:mais ſi elles ſont cuictes,la plus part de leur malice eſt oſtée, principalement ſi on les mange

Des Pommes & Poires.

auec

auec ſucre ou aniz,Le temps d'en manger eſt le meilleur à la fin du repas,à raiſon de leur faculté & eſſence terreſtre.

Des iuiubes.

Les Ziziphes ou Iuiubes recentes (aucuns eſtiment mal qu'elles ſoient fruicts de l'Aliſier)ont mauluais ſuc, & ſont de digeſtion difficile.La decoction d'icelles eſtants ſeiches, ſert à la toux, & reſpiration penible.Et faict appaiſer les vomitions d'humeurs acres,& profitte à lapoictrine,aux reïs,&à la veſſie.

Des Grenades.

La Grenade(ſelon l'oppinion de plusieurs) ne peut nourrir le corps:mais a grand' efficace cõtre la ſoif.Car ſi vous prenez ſeulement le ius de dedans,l'eſtomach le retiendra entierement.

Queſtion à ſcauoir ſ'il fault boire apres les fruicts

Or puis qu'auõs diſputé iuſqu' icy des fruicts noueaux,ainſi qu'il appartient à mon aduis,maintenant ne ſera incõmode de demander, ſ'il eſt expedient apres en auoir vſé, de boire vin ou eau. Quelques vns cuydent que d'vſer liberalemẽt & intempeſtiuemẽt

de ces

de ces fruicts, s'engendrent sucz causants facilement maladies. Car la chaleur laquelle esdicts fruicts estoit cause de leur maturité, durãt qu'ilz pendoiẽt encore en l'arbre mesme, si tost qu'ilz en sõt arrachez, pour raisõ qu'ilz sõt priuez de leur aliment naturel, icelle chaleur (dis ie) se rebouche, & tourne en nature aliene. Parquoy ces fruicts, soit tost ou tard, selon la condition de l'humeur, se putrefient, & leur suc bouille (comme le moust) en l'estomach, & se gaste. Pour laquelle raison gẽs studieux de leur santé, tiennent que les fruicts leur peuuent moins nuire, s'ilz boiuent apres eau, ou vin pur. Car le vin par sa chaleur peut surmonter & offusquer celle, qui en ces fruicts est cause de pourriture: Comme la grande lumiere obscurcit la petite. Et l'eau de son costé, aisemẽt estainct la ferueur des fruicts par sa froidure, & grauité naturelle. Pourtãt Aristote en ses ꝓblemes approuue iustement le vin & l'eau, apres les fruicts.

Et

Et suis d'aduis que l'eau y est plus seu-re ; à gens ayants l'estamach fort & chauld. Mais que le vin est meilleur à ceulx qui l'ont debile & froid.

Des herbages. Quant aux iardinages ou herbes de mesnage, si nous en vouliõs cy traicter par touts leurs genres, & ainsi que la matiere le pourroit requerir, il nous seroit besoing d'entreprendre vn œuure plus prolixe. Car leurs differences sont si perplexes & obscures, pour la diuersité des noms & sortes d'icelles mises entre les anciens & modernes, qu'on peut veritablement dire, que maintenãt riẽ n'est plus desiré, que satisfaire à la cognition des herbes. Mais pource que ce sont gens de loisir qui disputẽt des nõs, (comme a bien dict Galien) ne faisants compte de la proprieté des choses ; venons à ce qu'auons institué.

Les anciens ont ecript que toutes ces herbes ont suc maling, specialemẽt les agrestes. Desquelles en premier lieu

nous

nous traicterons: Et puis mentionnerons de celles qui croissent aux iardins (pourtant qu'elles sont entre deux) parlants des choses de bon suc.

Des Choulx

Les Choulx, principalement ceulx d'esté, engendrent mauluais suc & melãcholique, s'ilz sont cuicts à deux fois. On croit aussi qu'ilz troublent le repos de l'homme par songes & resueries, & remedient au flux de ventre. Au contraire, silz sont bouilliz moderement, ilz sõt asseller, & adoulcissent la poictrine, specialement le bouillon prins auec huylle Sabine, ou Tyburtine. Caton loue & prouue beaucoup les Choulx cresputz, desquelz les Romains ont vsé (comme on trouue) durãts six cens ans en lieu de Medicine. Les iettons de choulx sont meilleurs à l'estomach, & sont pl⁹ acres & efficaces à esmouuoir l'vrine. D'auantage on dict que les choulx prins à l'entrée de table engardent d'enyurer, & à l'issue ostẽt ebrieté

Oultreplus;il eſt digne d'entendre,que Choulx cuictz auec chair graſſe, ſont moins nuiſibles. Nous en auons vn gẽre,qui deuiẽt fort ſuaue & blanc,ſ'il eſt expoſé & mis à la gelée. Ce ſont noz Choulx Caputs,leſquelz plusieurs cuident eſtre ceulx que P line a nommez Lacuturres,à cauſe d'vn lieu qui eſt en la plaine Aricine : Auquel lieu (poſsible)ſõt venuz premieremẽt ces choulx ou ſ'ilz ſont trouuez excellents. Et audict lieu y auoit iadis vn lac,&vne tour [Dont eſt venu le nõ de Lacuturres.] Ces coulx caputz ſont meilleurs en hyuer,d'autant plus qu'ilz ſentent le froid. Ilz ſont toutesfois de dure coction, & engendrent ſonges,peſanteur de teſte, & deſtillations. Parquoy ie te conſeille de n'en vſer ſouuent, ſpecialement de ceulx qui ſont cuictz à deux fois.

Du Baſilic. Le Baſilic a eſté fort blaſmé par Chryſippus, qui l'eſtimoit eſtre contraire à la clairté des yeulx,porter dommage à

l'eſtomach,

l'estomach, & engendrer insanie & letharge. Item disoit que ce Basilic estãt broyé, & puis couuert d vne pierre, engendre Scorpions. Dont les Cheures le fuient grandement. Et à bon droict aussi les hommes le deuroient fuir d'auantage. Neantmoins la posterité de Chrysippus a maintenu le Basilic, disãt & que les Cheures en mengent, & qu'il n'engendre Scorpions. Mesme qu'il remedie aux picquures venimeuses des Scropions, tant marins q̃ terrestres, autant que Mante, ou Rue. Aussi qu'il est salubre à ceulx qui ont defaillance de cueur en l'odorant, & qu'il faict endormir. En oultre, que la semẽce en est fort cordiale, & bonne á tollir melancolie & tristesse. Quoy qu'il en soit, Galien est d'aduis que le Basilic ne peut produire bon suc, ne louable. Mais qu'il nuict á la teste, & cause mauuais sang.

Des Põmes D'amours.

LesGeneuois vsent fort de Melzanes que nous appellons en francois põmes d'amours : elles ont faculté chaulde,

& seiche. Et l'vsage d'icelles engendre maladies melancholiques. Parquoy fault iuger, qu'elles soient de mauluais suc. Estants cõfictes en sel & vinaigre, elles ouurent obstructions, & perdent la meilleure part de tel suc. On peut doubter, si aucuns les ont appellées proprement Mandragores.

Des Ognõs Porreaux aux. &c.

Toutes herbes acres & fortes, comme Oignons, Porreaux, aulx, eschallottes, & semblables, ont mouluais suc, & les fault euiter non seulement pource qu'elles ne sont de bonne nourriture: mais d'auantage à raison de leur odeur puãte, & larmoyable. Pour laquelle odeur empescher, il conuient les semer, quãt la lune est soubz terre, & les cueillirà la nouuelle lune. Menáder à escrit, que ceulx qui vseront de telles herbes, s'ilz mangent apres vne racine de Porée rostie dedans la braise, ilz n'auront l'haleine mauluaise. Ces herbes aussi seruent beaucoup en medicine. Car entre

tre aultres vertuz,on a quelque fois es-
prouué,qu'elles portent souuerain re-
mede contre le venin & poison. Et mes
me l'oignon cuict aux cendres, & mis
dessus quelques callositez ou durillons
combien qu'ilz soiẽt difficiles à curer,
comme ceulx qu'on veoit specialemẽt
aux ioinctures,il les guerit en brief, &
faict cõsommer.Pour ces raisons, peut
estre que iadis les Egyptiens auec ser-
ment & fidelité grande reueroient l'ail
& loignon comme Dieux:lesquelz de
present sont encore estimez des gens
rustiques,en lieu de Theriaque.

La Raue sauuage nommée en latin Armoracia,ne differe de celle que l'on seme ez iardins dicte Radicula, sinon qu'elle a vertu plus forte, & faculté plus grande. Elles eschauffent, & sont vẽteuses,& plaisent plus au goust,qu'elles ne sõt vtiles à l'estomach. Elles font rouster,& sont meilleures au vẽtre. Galien dict,que si on les mange auãt aul- *Des Raues.*

tres viandes ,elles ont cõmodité de laſcher. Et ſi on les poſtpoſe,elles ſont de digeſtiõ difficile. Dioſcoride & Oribaſe afferment le contraire,& ſont d'opinion,qu'il les fault prendre à la fin du repas,pourtant qu'elles aident á deſpartir & diſtribuer les viandes par le corps Et que prinſes à l'entrée,elles ſoublieuent leſdictes viandes. Dont elles font reiecter, & vomir. Il eſt aiſé d'accorder & reconcilier ces grans auteurs,attendu que ceulx qui ont l'eſtomach imbecille,& ſont ſoudain eſmeuz du vẽtre, peuuent ſainemẽt manger raues au cõmẽcemẽt du repas,& au rebours,ceulx qui ont l'eſtomach fort & endurci,à l'iſſue. D'auãtage,Dioſcoride recite,qu'elles aguiſent touts ſens. Et les Indois croient,qu'elles rendent l'eſprit plus vigoreux,& ſans dol ou fraude quelconque. En oultre,on dict que ius de Raues auec vinaigre,ietté deſſus le ſcorpion,le faict mourir. Et que quiconque

aura

aura mangées raues, pour ce iour ne ſera feru de telles beſtes, & ne ſ'enyurera. Itẽ qui aura fort frottées ſes mains de ius d'icelles, pourra ſans danger toucher & manier toute choſe venimeuſe. Et qui les broyera auec miel, il en guerira la pelade, & reſtituera le poil q̃ tũbe en la maladie, q̃ les Grecz nõmẽt Alopecie. Or puis qu'auõs faict iuſqu'icy ſuffiſant diſcours des alimẽts de mauluais ſuc, preſentemẽt nous fault pourſuiure aux aultres, qui cauſent bons humeurs Entre leſquelz, ſi nous ennõbrõs quelques vns qui ne ſoient telz entieremẽt i'eſtime qu'il nous ſera pardonné. Car iceulx meſlez auec aultres, par eux ſont aiſement corrigez, & reduicts en meilleur ſuc. Dont pour continuer noſtre propos dernier touchant les herbes.

Enſuit le diſcours des choſes de bõ ſuc.

La laictue, (qui a ce nom pour raiſon de l'abõdance du laict qu'elle iette) tiẽt le rang du milieu entre aultres. Et pource qu'elle comprend ſoubz ſoy pluſieurs genres, comme l'Endiue, la Ci-

De la laitue & genres ſemblables.

la Cichorée, le Latteron, & semblables qui sont distinguez seulemẽt selon leur plus grande ou moindre faculté, ie traicteray de touts ensemble. Touts ont proprieté de rafreschir, principalemẽt la laictue. Car elle incite plus à dormir, & est tresbonne à gens ayants l'estomach chauld, & engendre bõ sang. On dict aussi que d'vser d'icelle immoderement, le corps & les yeux sont hebetez, les imaginations & resueries de compagnies charnelle refrenées, & mesmement l'enuie de paillardise ostée. Dont les Pythagoriens l'appelloiẽt Enuchiõ & Spadoniam, quasi l'herbe qui chastre & rend tout l'homme effoeminé. Parquoy gens de religion, & aultres non mariez, en doiuent souuentefois vser.

Des Maulues. Apres la laictue ensuiuent les Maulues.

Du foenouil. Et le Foenouil recent, qui est fort plaisant à manger, & sert aux couleuures & Serpẽts à despouiller leur vielle peau.

peau. Et ſeché eſt vtile à ſaulſer plu- ſieurs choſes.

De la mente.

La Mante, à raiſon qu'elle eſt odorãte, faict reuenir le cueur, & remect en appetit l'eſtomach : tellement que ſi vous prenez de la pouldre d'icelle à trois doigz, & la mixtiõnez auec eau ou vin tiede, ce breuuage vous nettoyra fort l'eſtomrch, ſpecialement en hyuer.

Des Arroches.

Les Arroches ou bonnes Dames, (aucuns ſe trompent qui dient que ce ſont Eſpinartz) ſont aduerſaires & miſent à l'eſtomach. Dont conuient ſouuent changer d'eau en les cuiſant. Et nõ ſans cauſe Pythagoras les blaſmoit, comme ſi elles engendroient Hydropiſie. C'eſt le plus ſeur de les aſſaiſonner auec poyure, raiſins de caſſe, & aultres herbes chauldes.

De la porrée.

La porrée ou Iote, eſt inſipide ou fade: principalement la blanche. Car nature l'a voulu créer telle, (comme pluſieurs

eſtiment

estiment) à fin qu'on n'ayt appetit d'en manger, pource que l'estomach se peut trouuer mal par frequẽt vsage d'icelle.

De l'ache.
Du percil.

L'Ache, le percil Alexandrin, & le persil vulgaire, sont toutes herbes tresbonnes à l'estomach, au foye, & aux roignons. Et meslées ensemblement auec aultres pires, elles les corrigent & meliorent.

De la melisse.

La Melisse nommée des Grecz Melissophyllon, & des latins Melissa ou Citrago, pourtant qu'elle sent le Citron, est fort bonne à gens qui ont mal de cueur, & contre morsure venimeuse. Item elle est profitable à l'estomach, & au foye.

Des Bourraches,

La Bourrache appellée en latin Borago, & en grec Bulgossum, (auquel nõ plusieurs des modernes se sont abusez grandement) est tressalubre tant en viãde que medicine, & engendre bõ sang.

Du Houblon.

Le Houblõ est pareillemẽt bõ, prins cõme alimẽt, & aussi comme medicamẽt;

Il cause

Il cause sang louable,& est grand enne my du suc melancholique.

La Roquette,ainsi qu'on dict,faictmal en teste. Neantmoins elle est vtile,pour ce qu'elle faict mourir les vers qui viẽnent au corps, & rechauffe grãdemẽt. Dont aduient que mangée seulette,elle est malplaisante:mais pour faire saulse à toute aultre viãde,elle est fort propre& tressuaue. Parquoy les Grecz l'appellent Euzomon,comme voulants dire,bonne saulse. D'auantage,elle produict abondance de sang,& pource on dict qu'elle faict paillarder. *De la Roquette.*

Au contraire,le Cresson Allenois ou Nasitort,oste paillardise: & est appellé Nasitort,comme il semble à plusieurs,à cause qui donne tourment aux narires,[faisant esternuer.]Par sa chaleur,il dissipe les phlegmes groz. Parquoy est sain à gens de complexion froide. *Du cresson Alenois.*

Le Cresson cõmun dict lauer en latin, *Du cresson. Commun.*

&

& Siõ en Grec, croiſt ez eaux, & ſe peut manger crud ou cuict en contre la pierre & grauelle.

Des Aſparges. Les Aſparges ont faculté ſemblable, & nourriſſent plus fort, que toute aultre eſpece d'herbage. Il n'y a lieu ou elles viennent mieulx, qu'en Rauenne. Et certes elles ſont autant contraires à l'eſtomach, que gratieuſes au gouſt. Parquoy le plus ſeur eſt les preparer auec poyure & vinaigre.

Des Artichault. L'Artichault a deux noms, Scolymos & Cinara. Leſquelz noms combiẽ que pluſieurs afferment ſignifier deux choſes diuerſes en vertu & figure, ce non obſtant ie traicteray icy de touts deux enſemble, veu qu'au plus fort ce ſont deux genres de Chardon fort ſemblables, & non diſtants en rien ſinon en ce que l'vn ſoit agreſte, & l'autre cultiué. Et pource que l'artichault entrefriãdiſes de gueule, eſt ſi frequent, qu'il ne ſe faict banquet magnifique, ne ſolẽnel ſans

ſans en auoir, i'en veulx parler plus amplement. L'artichault cultiué, eſt vne eſpece de chardon venant ez iardins, duquel les fueilles liées enſemble, & couuertes de terre en hyuer de paour du froid, deuiennent blanches, & auec la tige ſont plaiſantes à manger. L'aultre qui eſt agreſte, eſt auſsi vn chardō portant pōmes. Touts deux ont vertu d'eſchauffer, de remedier à la grauelle & difficulté d'vriner. Ilz ſont commodes à l'eſtomach, & donnēt appetit: les aultres ſont d'aduis qu'ilz ne ſont bōs pour l'eſtomach: auſquelz parauenture fault pluſtoſt conſentir. Quant l'artichault ſ'endurcit comme boys, il cauſe vn humeur cholerique, acre, & melancholique. Pourtant on le mange au printēps à ſcauoir la pomme, & la plus tendre portion de la racine miſe en potage, cōme on faict des Aſperges. Les Geneuois le nomment Arcoc. Et pluſieurs cuydēt, qu'il a eſté excogité par nature

à l'vti-

à l'vtilité de l'homme. Et se fondét sur cest argument que nature l'a muni d'esguillons pour l'asseurer contre les bestes à quatre piedz, à fin que l'hôme en puisse vser, & y prendre plaisir. Ioinct, que sans interualle durant l'esté les vns fleurissent, les aultres concoiuent, & les aultres produisent leur fruict en auant. Tellement qu'en tout ledict temps d'esté, on n'en peut auoir faulte. Auquel temps les fêmes (cõme dict Hesiode) sont plus proclifues à concupiscence charnelle, & au contraire les masles pl9 tardifz. Dont par prouidéce de nature, ilz peuuent beaucoup s'aider d'vn secours si souuerain. Car la decoctiõ d'Artichault (ainsi qu'on trouue escrit) a grãde efficace de prouoquer celle concupiscence. Aultre raison y a aussi, pour quoy il est plus fauorable aux femmes à sçauoir pour l'amarris. Glaucias pareillement dict, qu'il aide a engendrer les masles.

Pour

Pour ces causes,ne se faultesbahir si les fœmelles en demandent si voluntiers, & s'il est aduenu par culture diligente & industrie humaine,qu'on en mange non seulement les pommes,mais la racine,la tige,& les fueilles:& ce mesme en hyuer, lors que toutes aultres herbes sont mortes,& sans vigueur. En quoy on a proueu, qu'on ne passeroit iour qui vouldroit, sans vser d'Artichaults.

Les Naueaux & Rabes,ont esté iadis du tout reprouuez entre viãdes par Democrite,à cause de leur ventosité. Touteffois Diocles les a beaucoup prisez & extollez,disant qu'ilz ont grande vertu d'esmouuoir le desir de Ven9,specialemẽt s'ilz sont assaisonnez auec Roquette. Ilz ont bon suc,& ouurent l'appetit,& par quelque proprieté peculiere,remedient aux tumeurs ou enflures de l'aisne,Ilz sont plus sains,estants appareillez auec aniz,poyure,ou fœnouil.

Des Naueaux & Rabes qui sont naueaux. quelque fois aussi groz que la teste.

La

La Pastenade s'appelle en Grec Daucus ,& la Carotte a le nom de Catos dedans Dioscoride selon aucuns, ou de Sisaron,selon les aultres. Et quãt à ceste cõtrouerse,i'aime mieulx cõdescẽdre à Fabi9 Caluus de Rauẽne,hõme tresdocte aux langues Grecque & latine, & autant heureux a tourner noms d'vne en l'autre. Lequel certifie par le tesmoingnage de Paulus & Atheneus, que sans doubte Caros signifie noz Carottes. Or ces Carottes & Pastenades, sont herbes fort prochaines, & nourrissent moins que Naueaux, & sont plus dures a digerer. Neantmoins les femmes en vsent souuent auec miel, pour exciter leurs temps. On les cuict ordinairement,pour mettre en salade auec poyure & espices. Et ainsi prinses peuuent engendrer bon suc.

Des fruictages & premierement. des figues.

Entre touts fruictages, les Figues sont tresamples, & excellentes. Les nouuelles & meures,nourrissent largement,& n'ont le suc tant maling, que touts

touts aultres fruicts pareilz. Elles sont bonnes à faire auoir bon vētre, & à ietter la grauelle hors des reins. Il estvray que si l'estomach ne les peut digerer, elles luy causeront quelques vents. Par quoy le meilleur est, les prendre à l'entrée du past, á fin qu'elles trauersēt soudain oultre ledict estomach. Pour la mesme raison, plusieurs ontcuydé estre expedient boire de l'eau apres icelles, estimants que par la chaleur du vin, (si on en boit apres) elles s'endurcissent en l'estomach, & par ce moien il né les digere si aisement. Laquelle chose est faulse, comme pouons testifier par l'ex perience qu'auons faicte souuentefois du contraire. Les Figues seiches, aultrement Cariques, ou figues de Caresme, en bonté vont deuant les verdes & recentes. Car elles font le corps dispos, & bien habitué. Et prinses au commen[illegible] ment de table, elles laschent le vent [illegible] specialemēt si au prin temps on

les accoustre auec roses nouuelles. Mais si elles ne sont digerées soudainement, elles n'engendrent pas bon sang. Pourtant de s'en saouler souuent, la galle vient & les poux, ainsi que l'on croit. Galiẽ escrit, qu'elles sont vtiles auec noix ou amendes, pour oster obstructions de foye, & ratelle: Et contre tout venin.

Quant aux Raisins, aucuns Medicins de renom ont dict, qu'estãts meurs ilz ne peuuent tant alimenter, que les Figues. Et neantmoins seruent à causer bon suc. En oultre, que les noirs sont plus forts, & violẽts: Dont le vin en est moins delicat: les blancs plus suaues. & plus doulx.

Quant ilz sont nouueaux, ilz enflent l'estomach, & troublent le ventre. Pour laquelle cause, ilz ne sont bons en abõdance à gens febricitants. Mais ceulx qui ont pendu long temps en l'air, apres estre cuillizsõt de beaucou[p] [m]oins dãgereux. Car à raisõ d'icelle [...]atiõ, ilz

ilz ſont renduz meilleurs pour l'eſto-
mach,& pour gens detenuz de mala-
die,attendu qu'ilz rafreſchiſſent legie-
rement, &remettent en appetit. Ceulx
qu'on garde en paille , ſont au ſecond
rang de bonté, C'eſt vn grand bien aux
Raiſins,qu'ilz paſſent viſtement par l'e
ſtomach.Dont ceulx qui ſont plus ſuc
culents & aqueux,ne ſont ſi propres à
nourrir,que les plus ſolides,&durs.Car
les plus charnuz, ceſt à dire qui ont
moins d'eau & de ſuc, ſont plus grati-
eux à l'eſtomach,& pl⁹ ſains.Les doulx
ſont chauldz:les aigrets froids. Ceulx
qui ne ſont pas encore meurs,à ſcauoir
deſquelz eſt faict le veriuſt de grains,
ſ[illegible]commodes á l'eſtomach,& au flux
de ventre.Raiſins de caſſe dicts Paſſu-
les [lequel nom vient de patiẽce ,pour
ce qu'on les laiſſe ſeicher & roſtir au So
leil,comme nous dirons peu apres]ſe-
roient [illegible]traires à l'eſtomach,au ven-
tre,& [illegible]oyaux,n'eſtoit q̃ les grains
de de[illegible]us ſeruent de remede à ce mal

 leſquelz

lesquelz grains [illegible] ces [illegible]umées tresbons à la vessie, & non [illegible]an de l'e-
cipalement les blancq [illegible] du [illegible]
Neātmoins ilz sont [illegible] á gens a-
yants le Foye trop chauld comme au-
cuns pensent, à raison que par la cha-
leur d'iceluy, ilz sont conuertiz en sang
bruslé. Parquoy estants cuictz en vin-
aigre, ilz nuisent moins à l'ardeur d'esto
mach, & de foye. De ces Raisins est faict
le vin, nómé Passū, qui se trouue excel-
lent en Italie aux montz de Gennes, à
sçauoir, faict de grappes sechées au so
leil en vne aire, ou mesme de grappes,
desquelles les queues soiēt retortillées
au serment. Lequel vin est tresbō pour
ceulx qui retournent en cōualescence,
& pour ceulx aussi qui desirent recolli-
ger leurs forces & courage, apres gran
des defailāces de cueur. Les modernes
l'appellent Vernace, à cause parauen-
ture de la ville Vernacia, située [illegible]x mō
taignes, tirant sur le midy: [illegible]uelle

[illegible]

... ce vin tresſouuerain. La tour ... le port de la Deeſſe Venus, ... preſent Cap de creus] ... paſſé eſtoit vn temple fort renommé entre aultres, deſdié a icelle. Dont ne ſe fault esbahir, ſi tel terroir, plein de cailloux, & mal fertil de ſoy, produict vn vin ſi galand & genereux, ... l'honneur de Venus.

Les Coings ſont froids & ſecs de leur nature. Et pource on les mange auant aultres viádes, pour corroborer l'eſtomach, & reſtraindre le vêtre. Toutesfois ainſi prins, ilz ſont plus mal aiſez à digerer, & engendrent tranchées. Au côtraire, mâgez à la fin du repas, ilz laſ... ...ent le ventre, principalemēt ſ'ilz ont eſté cuicts en cendres chauldes, eſtants cou... ...uelopez de farine: ou biē ... confícts en miel, ou ſucre, & ... Telle cōfícture ſ'appelloit par ... les a... ...ens Diacydonion: Nous diſons ...mai... ...nt Codignac: lequel a ppriété

Des coings

Codignac.

té grãde de ſauluer la teſte des f
apres boire,d'aider à la digeſtic
ſtomach,& remedier à lécõtre
de vẽtre,moiennant qu'on en prenne à
l'entrée du repas. Oultrepl⁹,on dict cõ
munement des Coings,que ſi la femme
enceinte en veult ſouuent vſer,elle ac-
couchera d'vnenfãt cault & ingenieux.

Des Neſles & ſemblables. Les Neſles,Cormes,& Azur en langue Arabique,ou Azaroles en Italien, (ceſt ſelon mon aduis vne eſpece de Neſles)ſont choſes bõnes au bout du paſt pour rẽforcer l'eſtomach. Car elles ſeruent plus de medicament,que de nourriſſement.

Des Oranges, limons Citrons. &c. Les Orãges,limons,Citrons & ſemblables combien qu'ilz ſoient reputez entre medicaments,ſi eſt ce touteffois, que leur ſuc & eſcorce a lie
& engendre bon ſuc.

Des Noix. Les Noix verdes ſont aſſell
plusieurs en vſent autant aultres viandes, & les trempent premiere en

vin rouge. Elles ſont plus faciles à digerer, qu'amendes. Les Noix ſeiches picquẽt la bouche, & l'enflambẽt. Itẽ elles cauſent la toux, & ſont contraires à la teſte. Oultre, elles ne ſont de bon ſuc, attendu qu'en gens de cõplexion chaulde, elles ſe conuertiſſent en humeur cholerique. Mais ceux qui ont l'eſtomach froid, les cuiſent mieux. On trouue eſcrit par tout, qu'a l'exẽple du Roy Mithridates, ſi voulez prendre à cueur iun vne noix auec vne figue ſeiche, dix fueilles de Rue, & vn grain de ſel, elle vous ſeruira d'Antidote, [c'eſt à dire de preſeruatif, & contrepoiſon.]

Les Piſtaces ſont chauldes, & de petite nourriture. Toutesfois elles conuiẽnent au foye. Galien dict qu'elles n'aident, ne nuiſenr auſsi à l'eſtomach, combien que les modernes ſoient d'aduis qu'elles y aident, & d'auantage qu'elles reſiſtent à ceulx, qui ſont naurez

Des piſtaces que les apothicaires appellent Fiſticorum.

des beſtes venimeuſes. Item qu'elles rẽdent le ſang delié, & incitent à paillardiſe & lubricité.

Des Pignõs qui ſont noyaux de dedans la põme de pin.

Les Pignõs, ou Pignolatz, ſont d'aſſez forte nourriture, & facheux à diſgerer. Ioinct, qu'ilz ont le ſuc gros & chauld. & font la teſte peſante. Neantmoins ilz engendrent bon ſang.

Des Amendes.

Les Amendes recentes ſont de bõ aliment. Les ſeiches ſont contraires à la teſte, & difficiles à digerer. Non obſtant qu'elles remedient à la poictrine, & aux poulmons. On dict que ſi quelcũ en vſe à iun, pour ce iour il ne pourra ſ'enyurer.

Des Auelanes.

Les Auellanes eſchauffent, & nourriſſent plus qu'aultre ſorte de Noix C[illegible] nonobſtant elles ſont de digeſtion dure, enflent, & nuiſent à la teſte, ſpecialement les recentes, & au boyau que les latins appellent Ieiunum. Toutefois ſi on veult oſter le'ſcorce interie[illegible], & les faire roſtir, elles en ſont tro[illegible] leu res.

res Elles ſont bonnes apres le paſt contre defluxions du cerueau. D'aduantage on croit, que prinſes auec Rue, elles preſeruent de tous venims, & de tous animaulx venimeux. Plus, auec Figues ſeiches, elles gueriſſent ceulx qui ſont bleſſez de quelque Scorpion. Et ſi en l'eſtomach y a quelque humeur aigre & melancholique, elles ont vertu de l'en ietter dehors.

Des chaſtaignes.

Les Chaſtaignes (comme on trouue eſcrit) ſont chauldes au premier degré, & nourriſſēt amplemēt, ont le ſuc gros & ſont tardifues à trauerſer par les parties du corps. Item elles enflent, & cauſent doulenr de teſte, obſtructions, & tranchée de ventre. Parquoy tant ſeulement ceulx en deuroient vſer, qui trauaillent beaucoup. Les Chaſtaignes roſties ou ſeiches, perdent la plus grand' part de leur malignite. Dont pluſieurs les ont approuuées contre poiſon.

Des dattes.

Quant aux dattes, pourtant qu'elles

ne

ne seruent gueres sinon en medicine, nous n'en tiendrons cy long propos. Elles sõt degros suc,& mauluais. Et est certain,ainsi que dict Ruffus, qu'elles blessent & frappent la vessie de ceulx, qui en vsent par trop. Mais prinses auec Pignolatz, elles adoulcissent la gorge & poictrine,& font le corps mieulx dispos,specialement á ceulx qui ont temperature froide. Mais gens subiectz á oppilations,squinances,& douleurs de dens, se doiuent bien garder d'en vser.

Des Chairs de bon suc. Des lieures & leuraux

Entre chairs,plusieurs ont estimé les lieures estre tresexcellents tant en friãdise de gueule,qu'vtilité de nourriture & ce entendu des plus ieunes,qu'on appelle leuraux. Dont les bons hanteurs de tauernes preferẽt ceulx, qui ne font que sortir encore du ventre,ou des mãmelles de leur mere. Car veu que le lieure est de tẽperament sec,semble estre raisonna-

raiſonnable,que d'autant qu'il eſt plus tendre & humide,il ſoit meilleur princi palement á gens ſecz:comme au contraire lesgrandelez ſemblent meilleurs á gens humides. D'auantage,on vſe aſſez ſouuent de lieures en medicine. En quoy ou peut congnoiſtre la bonté de Nature,qui(pource qu'elle eſt curieuſe des commoditez de l'homme)a produi cte ceſte innocente beſte tant fertile, que touſiours ou elle nourrit des petits ou en porte au ventre,les vns peluz,les aultres encore ſans poil,les aultres ſeu lemēt cōmencez,& non totalemēt for mez.

Apres les lieures enſuiuent les petits Cheureux,connins, & fans de toutes beſtes leſquelz ont quaſi pareille nature auxdicts lieures.Pourtāt ilz peu uent eſtre ſains á manger.Car ilz vſent d'air plus ſec,& d'exercitatiō plus grāde,qu'animaulx domeſtiques. Dont ilz conuiennent a touts temperaments,excepté le melancholique.

Des Cheureux connis,& fans de toute ſauuagine.

Parquoy

Parquoy les fault aſſaiſonner en plu-ſieurs ſortes,ſelon la varieté des natu-res,& qualité du temps.

Du veau. de l'ai-gneau &c.

En apres ſuit la chair de veau,d'aigneau de Cheureau & Cochon,eſtants princi palement touts ces animaulx en aage mediocre. Car quant ilz ſont ſi nouue-letz,ilz ſont par trop humides: & lors conuiēt les roſtir,& accouſtrer de quel que ſaulſe eſchauffante,pour en man-ger à ſeureté.

Des Poulles & poulletz.

Les Poulles & Poullets, ſpeciale-ment petitz Poulletz,& qui n'ont en-core paillardé,ſont de ſuc treſvtile.

Des chapōs & ſembla-bles.

Des Chappons & aultres ſembla-bles beſtes de greſſe,ne fault vſer trop ſouuent ſans eſgard, comme pluſieurs eſtiment, principalement à ceulx qui ſont ſubieɛtz aux gouttes:pourtant(cō me ilz croiēt)que telles beſtes ſont vo luntiers podagres,& goutteuſes. Mais il me ſemble,que pour ce vice ilz ne de laiſſent pas de eſtre bons : ains pluſtoſt

pourtant

pourtant que la ſatieté & repletion de toutes choſes meſme de choſes bõnes, conioincte auec oyſiueté, eſt fort maul uaiſe & dangereuſe à gens ſains & malades.

Plus, ie ne veulx omettre la ſalubrité des oyſeaux, que Pline (ſelon mon aduis) appellez oyſeaux externes, ou d'eſtrange pais. Quelques vns cuydẽt que ce ſont les Perdrix, que no⁹ diſons Starne en Italien, *Des oyſeaux externes.*

Ne veulx auſsi mettre en oubli les aultres Perdrix, qui ont le bec & les pieds rouges comme roſes vermeilles. Pluſieurs Italiens les appellent Cotornice. Leſquelles i'eſtime vrayement eſtre les perdrix des anciens. Et ſont certes treſ delicates entre toutes volailles. *Des Perdrix*

Les Phaiſants pareillement, qui iadis eſtoient rares en Italie: maintenant y ſont ſi frequents, qu'il ne ſe faict banquet d'eſtime meſme du populaire, ou ne ſoient Phaiſants appreſtez. *Des Phaiſants.*

Les

Des Pigeõs. Les Pigeons, & mesmement ceulx des champs, sont meilleurs, d'autant qu'ilz sont plus ieunes. Les domestiques engendrent trop gros sang. Dont pour en vser immoderement, souuent fiebures & lepre s'engendrent. Neantmoĩs ilz prouoquent l'appetit de Venus: & sont plus seurs à mãger au printemps, ou en Autonne, qu'en aultre saison de l'année,

Des Ramiers. Les Ramiers, s'ilz sont macerez & attendriz longuement en Hyuer, sont profitables contre maladies de nerfz, specialemẽt les petis Ramiers qui sont plus friands durant le Solstice, [Hybernal, cest à dire au pl9 courts iours d'hyuer, comme en Decembre.]

Des Paons. Les Paons combiẽ qu'ilz soient de facheuse digestion, si toutesfois on les laisse attendrir long temps, ilz sont de suc louable. Et ne fault condescendre à ceulx, qui ont cuydé aultre fois, que la chair de Paon se peut contregarder

vn

vn an entier ſans putrefaction.

Des Griues Merles, & ſemblables.

Les Griues auſsi, les Merles, les Tourterelles, & Hortulani en Italiẽ, qui ſont parauenture les oyſeletz leſquelz Varro appelle Milleriz, a cauſe du Millet, dont ilz ſ'engraiſſent voluntiers.

Puis les Cocheuis, & Alouettes.
Les Martinetz, qui n'õt repos ſi ce n eſt en leurs nidz
Les Arõdelles & oyſeletz des boys, qui ſont ſalubres plus que touts aul tres.

Des Poiſſõs de ſuc louable.

Quant aux Poiſſons, ilz appartiennent pareillement au bon ſuc, meſmement les queues de ceulx qui viuẽt aux riuages, & au fond de la mer. Entre leſquelz excellent ceulx, qui ſont guarniz d'eſcailles, & ont mediocre ſtature comme le Gouion, le Surmulet appellé tant des Grecz que Romains Trigla, de Ciceron en ſes Paradoxes Barbatulus piſcis, & de Varro, mullus Barbat9. Puis, les fragolius, leſquelz ie pẽſe eſtre ceulx q̃ les anciens appelloiẽt Paguros.

plus,

Plus, les Macquereaux, laisardz & Corbeaux marins dicts Coracines, Truittes, & Carpes. Oultreplus, ceulx qui viennent de la mer ez eaux doulces, cõme le Mulet, le Mugeot, l'aloze ou clupée, que ceulx de Rome appellent laccia, les Geneuois & plusieurs aultres dient Chieppa en leur langage. En apres les poissons Saxatiles, qui viuẽt en eau claire & courante, & aultres petits poissons, entre lesquelz sont ceulx qu'õ appelle fritures à Rome, qui ne sont glueux, ny ont vilaine odeur, ou mauluais goust. Desquelz poissons pourtant que la varieté est fort grande, cest assez qu'en auons traicté sommairement, estimants que gẽs qui en sont amateurs & studieulx ont veu ce que de nostre temps Paulus Iouius, & Franciscus Massarius, en ont fort doctement & clairement escrit.

Des oeufz clairets.

Au surplus les oeufz sont clairets ou mollets, semblablement de bon suc, & seruent

seruent pour adoulcir la gorge,& poictrine,

Aufsi les elles de volailles, & aultres parties qui trauaillent,& prennẽt exercice.

Des elles de volailles,

Item les poulsins,le foye,& les testicules de ieunes brebis, specialement qui n'ont encore senti le masle.Car telles choses ne causent excrements ne superfluitez, & sont de grande nourriture.

Des parties danimaulx de bon suc.

Et les Mammelles remplies de laict sont de gros suc. Mais si elles sont de quelque beste grasse &refaicte,elles en nourrissent d'auantage, & sont de suc louable.

La Coriandre eschauffe,selon Hippocrates.Parquoy elle rõp le sfumées, & oste la crudité d'estomach, & faict dormir: Et ce prinse à l'issue de table. les aultres tienẽt,qu'elle a vertu de rafreschir.Mais Galien a depuis tresbien opiné,qu'il y a quelque austerité & froi

De la Coriandre.

dure meslée auec sa chaleur. Et a dict qu'elle est tresvtile à la teste, & à l'estomach à la fin du repas, principalement si on la destrempe au parauant en vinaigre, ou ius de Grenades, (cõme presentement les apothicaires font voluntiers) pour oster & amender sa qualité venimeuse. Oultre ce, plusieurs ont cuidé qu'elle a faculté d'augmenter la semence de l'hõme. Neantmoins ce n'est le meilleur d'en vser trop, à raison qu'il y a danger, que l'esprit en soit pertroublé. Dont celuy qui est prudent & discret, la doibt temperer tellement qu'elle ne soit venim en lieu d'aide & remede.

¶ Fin de la premiere partie.

La seconde PARTIE.



OY LA DONC les choses dignes d'estre tousiours obseruées & maintenues, quant aux viures. Or cy apres pour accomplir nostre promesse, nous traicterons briefuemēt de tout le reste expedient en chasque partie de l'année: à sçauoir au printēps en Esté, hyuer, & Autonne. Et commencerons icy au printemps.

Combiē donc qu'Hippocrates ayt appellé le printemps le tēps tressalubre & moins dangereux de touts, si est ce toutesfois qu'ainsi ne peut il estre totalemēt, attēdu que souuēt nous voyōs aduenir du cōtraire. Car la disposition & partie de l'an chaulde & humide, à raison qu'elle est subiecte à putrefaction, cause coustumieremēt grifues maladies

Question, á sçauoir si le printēps est la plus salubre saison de l'an.

Ioinct qu'en hyuer, lors que la chaleur naturelle est si robuste qu'elle digere toutes viandes, mesmement celles de tresforte matiere, il s'engendre necessairement abōdance de sang, & d'humeur gros & lent, tel que Praxagoras appelloit glutineux. Lesquelz sucs rendus fluides au printemps, si tost qu'ilz s'esmeuuent, ou par imbecilité de nature, ou à cause de leur redondance & largesse, incontinent l'homme se laisse tūber en maladies facheuses, ou se meurt quelque fois tout subit. Mais pour aultres raisons Hippocrates a biē dict, que ce printēps entre toutes parties de l'ā, est le plus sain & moins maladif. Car l'esté par sa chaleur extreme, nō sans cause engēdre fiebures ardentes, tierces, & continues, vomissements, flux de vētre & choses semblables. L'hyuer par sa grāde froidure, cause douleurs de teste, toux, douleurs de gorge, & de costez, catharres & destillations du cerueau.

Les Maladies d'esté,

L'hyuer.

Autonne

Autonne amene pestes, fiebures errati ques & incertaines, douleur de foye & ratelle, hydropisie, & amegrissements telz, q̄ no⁹ voyōs en ceulx qui sont Phti siques, & que nous disons estre en char tre. Et telles choses aduiennent, pour autant que l'Autonne est inesgal. Car en vn mesme iour d'Autonne, il faict tantost chauld, tantost froid. Et d'auan-tage, pour l'amour que l'Autōne ensuit l'esté, lequel dispose plusieurs gens à tū ber en dangereuses maladies: speciale-ment ceulx qui vsent lors de mauluais alimēts. Or pour raison semblable no⁹ pouons dire, que le printemps est à bō droict renōmé temps salubre, veu que sa constitution est si fort esgale & con-stante: laquelle constitution est la meil leure de toutes, comme au contraire la pire est celle, qui est inconstante & mua ble. Et pource on voit que comme l'Au tonne faict plusieurs gens malades, ain si le printemps donne á plusieurs santé

L'Autonne

& gueri ſon. Parquoy pour ſatiſfaire á l'obiection deſſuſdicte, il fault diligemment prendre garde, que l'abondance & plenitude des humeurs, qui ſ'eſmeuuent naturellement au printemps (aidãt pareillemẽt à ce la chaleur du tẽps) que ceſte abondance (dis ie) ne ſoit occaſion de quelque mal, ou offenſe. Ce qui ſe pourra empeſcher par vne belle purgation prinſe apres l'Equinocce. [c'eſt à dire apres la my Mars] ſelõ le conſeil du medicin preſent, & d'auantage par ſaignée, ſi elle eſt neceſſaire. Plus, ne cõuient au printemps manger tant, qu'auions de couſtume en hyuer. Neantmoins il fault boire quelque peu d'auãtage, & mettre plus d'eau en ſon vin Lors les vin de Salerne, du mont d'Albanie, de Surrente, eſt treſbon: & quelque fois le Grec, (que pluſieurs cuydẽt eſtre celuy, que Pline appelle Pompeian) le Corſique ſubtil, & plus ſouuent le Romain, & ſemblables. Lors auſsi deuons

La precaution de laquelle on doit vſer au printemps.

deuons vſer de chair de Veau,de Chevreau,& d'herbes plus,que ne faiſions parauant. En ce meſme temps nous voyons que les oyſeaux ſont addõnez à procreation:Et pource ilz ſont adonc autant inſalubres, que deſplaiſants au gouſt.Lors pareillement fault laiſſer le roſti,& manger du bouli,vſer de poiſſons Saxatiles,& d'Aloze. Car pour l'heure l'Aloze eſt ſi treſgraſſe au Tybre qu'elle merite d'enporter le pris & la palme ſur touts poiſſõs friãds & delicats.En oultre,alors eſt bon de ſ'amuſer tãtoſt à lire quelques choſes plaiſantes,tãtoſt à chãter,maintenãt à iouer ã quelque ieu commun ou ſonner des inſtruments muſicaulx,ou a viſiter & hãter ſes amis. Semblablement il fault aucunefois aller aux champs, & prendre plaiſir à contempler la verdure, & varieté des belles painctures, que l'on veoit au printemps.

Qu'est ce exercice.

Mais pourtant que l'exercice ou exercitation, est chose tresutile à l'entretenement de santé, ie croy qu'il ne sera trouué absurde, si en ce lieu nous en mẽtionnons amplemẽt l'exercice n'est aultre chose (selon Galien) qu'vn mouuement vehement: Ie dis vehement iusqu' á ce, que l'haleine & respiration se change. Quant donc quelcun se mouue tant, qu'il est contrainct en fin de respirer d'auantage, ou plus vistement, ou plus frequentement que n'est son naturel, ce mouuemẽt luy est exercice, & nõ pas trauail ou labeur. Car ceulx qui fouissent la terre, qui moissonnent, & qui picquent cheuaulx, non seulement trauaillent, mais aussi necessairement ilz prennent fort grand exercice. Or les commoditez de l'exercice faisantes à la conseruatiõ de santé, sont telles, que l'habitude corporelle en est meliorée, la chaleur natifue augmẽtée, les espritz rendus plus agiles & mobiles, & plusieurs

ſieurs aultres emoluments priuez. Cõme eſt que les parties en ſont mieulx preparées à reſiſter aux affections ſuruenantes, & plus corroborées à parfaire leurs actions ordinaires. Comme eſt auſsi qu'elles ſont pl⁹ idoines à attraire leur aliment conuenable, le digerer, & ſ'en refaire, & nourrir mieulx par l'accroiſſemẽt de la chaleur des poulmõs, qui procede d'icelle agitation violente. Plus par exercice les parties dures & fermes ſ'amolliſſẽt, les humides & groſſes ſ'attenuent, les conduicts du corps ſe laſchent, & ouurent beaucoup mieulx. Parquoy ſi l'exercice eſt cauſe de ces biens, il n'eſt mal aiſé de preſcrire le temps propre & commode à ſ'exerciter, ceſt à ſcauoir quant la viande du iour precedent eſt entierement digerée tant au vẽtre qu'aux veines, qui ſont les vaiſſeaux & receptacles du ſang: Et quant auſsi l'heure ſ'approche de recõmencer à repaiſtre. Car ſi vous vous ex

Le temps propre à ſ'exerciter.

ercités

ercités pluſtoſt ou plus tard qu'a l'heure dicte, vous amaſſez force cruditez d'eſtomach, & abondance de cholere, ou bile palle. Et pourrez congnoiſtre l'opportunité de ce temps,par la couleur de voſtre vrine. Car ſi elle eſt blanche comme eau,elle denote que le ſuc qui eſt ez vaiſſeaux la prouenu de l'eſtomach,eſt encore crud & indigeſte. Si elle eſt rouſſe & cholerique, elle demõſtre que long temps a qu'icelle digeſtion eſt perfaicte. Si elle palliſt mediocrement,elle ſignifie que la coction ſeconde eſt nouuellement acheuée. Oultreplus, toutes eſpeces d'exercitation ont cela commun & general, qu'elles font que les animaulx qui vſent d'icelles,ſ'eſchauffent d'eulx meſmes d'auantage. Mais chaſcune en ſon endroit à quelque proprieté,par laquelle elle eſt diſcernée des aultres. Car l'exercitation vehemente ou violente, renforce principalement les nerfz & muſcles,

Comme on cõgnoiſt que la coctiõ eſt perfaicte.

Exercice vehement ou violent.

comme

comme de fouir la terre , & ſouſtenir quelque gros & peſant faix , en ne ſe bougeant d'vne place,ou en marchãt. Item de ſe pourmener tant, que l'homme peut endurer. Semblablement tenir fort vne chorde , & grimper au deſſus,& faire pluſieurs aultres choſes pareilles. L'exercitation legiere, eſt ſans force & grande peine, comme de courir,deſcrimer,de luicter, iouer à la balle,ou à la paulme. Quelquefois l'exercitation eſt compoſée de l'vne & l'autre,à ſcauoir de la violente,& legiere:comme ſi quelcun auec force & violence,ſ'exercite legierement. Ou ſi ceſte violence& legiereté auſsi,n'eſt ſi aſpre,ains aucunement eſt remiſe,lors telle exercitation eſt doulce & mediocre, & ſe peut appeller exercitation relaſchante. Laquelle eſt vtile apres les ſuſdictes legier & violente, ou apres longue laſsitude d'eſprit,ou ſur le ſoir auant ſouper.

Exercice legier.

Exercicem ediocre.

Tout exercice ne faict trauailler toutes parties du corps.

En

En oultre, en faiſant exercice, les vns trauaillent plus des reins que des bras, ou des iambes. Les aultres de la poictrine, ou eſchine, ou des poulmons. Tellement que ſi ie voulois donner la difference de toutes ces exercitations, cela ſembleroit autant long, qu'ennuieux & peu profitable. Au ſurplus, il fault ſe xerciter ſeulemẽt tant que le corps viẽne à ſ'enfler ou eſleuer, & rougir. Auſsi tant que les mouuements qui la ſe font ſoyẽt fermes, eſgaulx, & nõ cõtraincts, & que la ſueur ſ'entremeſle auec chaleur & vapeur. Mais conuient ceſſer lors, que quelcun de ces poinctz defauldra, comme ſi le corps ſe deſenfle, ſi la couleur belle varie, ſi la quãtité ou qualité de la ſueur eſt diuerſe de celle du commencement: cõme ſi elle eſt moindre, ou plus froide. Ces choſes aduenãtes, il eſt temps opportun de ſ'en aller repaiſtre.

La friction & ſes eſpeces.

Or entre les genres d'exercice, l'on compte

compte aussi le frottement ou friction, laquelle sert en lieu d'exercice, quant le corps est debile, & ne se peut mouuoir. Ceste friction se faict en plusieurs sortes. Mais la meilleure se faict auec les mains conduictes & menées de toutes parts, à fin que les fibres des muscles vniuerselement soient frottées tãt qu'on peut, non seulement en tirant du hault en bas, ne du bas en hault, mais droictement, obliquement, de trauers, & soubtrauers tout ensemble. Car par friction transuersale, qu'aucuns appellent friction ronde, le corps s'endurcit, s'espessit, se retire, & estrainct. Au contraire par friction droicte il se deserre, se lasche, s'amollit & deslie. La vertu desquelles frictions Hippocrates a particulierement expliquée en son liure intitule Cataitrion, [cest à dire de l'office du medicin chirurgique] ou il declaire que la frictiõ vehemẽte durcist le corps la molle le resoust, la grãde l'appetisse, & la

& la mediocre le faict engroſſir. Dont on collige facilemẽt,que toutes ces diſ ferences de friction,ne dependent ſinõ d'vne cauſe,à ſcauoir d'oſter ce qui eſt mis & interpoſé. Car la friction lors eſtrainct,quant ce qui cauſe la molleſſe eſt oſté,& elle amolliſt,en l'abſence de ce qui faict la dureté:elle amoindriſt,eſtãt ce qui engroſſit diſsipé. Nõ toutesfois que la friction cauſe plenitude ou repletion des parties,mais c'eſt la viande qui puis apres penetre iuſqu' à la peau relaſchée par le moien d'icelle friction. D'auantage ceſte friction eſt ou grande,ou petite,ou mediocre. Et chaſcune d'icelles,ſelon l'occaſion & neceſſité vrgente,eſt ou vehemente,ou doulce,ou temperée. Parquoy,ces trois eſpeces de friction prinſes ſelon la quantité,& les trois aultres ſelon la qualité,font en tout neuf coniugaiſons, cõme il eſt aiſé de comprendre,ſi quelcun y veult regarder. Car la friction grande,peut eſtre vehemente, & quelque fois doulce,& autrefois entredeux. Pa-

Pareillement

reillement la petite,& mediocre, eſt vehemente,ou doulce,ou modereé.Leſquelles aſſembleés ſont neuf coniugaiſons,ainſi qu'auons predict.

Or ſi l'exercitation eſt trop exceſſiue,enſuit ſouuentefois laſsitude:laquelle eſt triple:à ſcauoir premierement vlcereuſe,qui vient d'abondance d'excrements ſubtils & acres. Et ſecondement tenſiue,qui procede des vents,& de la multitude d'excrements groz & lēts,retenuz dedās les muſcles & nerfz leſquelz ſēblēt tēdus & enflez,à raiſon d'icelle multitude. Tiercement inflammatiue,laquelle(ſelon Galien) reſſemble a vn froncle,que les Grecs appellēt Phlegmō.Dōt ceſte tierce l'aſſitude,eſt appellée Phlegmonodes,& les modernes diēt apoſtemeuſe.Par laq̄lle,les muſcles eſtāts trop eſchauffez,leurs nerfz &tēdons attirent touts excremēts dalē tour, deſquelz ilz ſōt rēplizentelleſorte q̄lz ſemblēt eſtre retraictz& endurercōuulſiō. En oultre,ſi leſdictz muſcles ſōt

deſeichez

deſeichez oultre raiſon , lors y a vne quarte laſsitude nommée deſiccatiue, par laquelle le corps eſt rendu fort pi_ gre ,& mal idoine à mouuement quel_ conque. Mais chaſque laſsitude ſuſdi_ cte,ſelon ſa cauſe a ſes propres reme_ des. Car la premiere appellée vlcereu_ ſe,ſe veult guerir par friction vehemẽ te,faicte auec huylle n'ayant faculté de reſtrainde,comme Sabine,ou Tyburti ne. Car par ainſi les excremẽts qui ſont cauſe d'icelle,ſe peuuent oſter & diſsi- per. La tenſiue,par doulce friction fai cte auec huylle doulce, par repos,& trã quillité d'eſprit & par vn lauemẽt d'eau mediocrement chaulde. L'inflãmatiue, par ſaignée, purgation , relaxation des parties tendues,& refrigeratiõ de leur grand' ardeur. Laquelle refrigeration ſe peut acquerir par friction molle & plaiſãte faicte auec huylle tiede & par longue demeure en vn bain temperé. La quatrieme & derniere , par repos, bain,

bain d'eau froide,(auquel il ne conuiēt trop demeurer)par frictiō recreatiſue, pourmenement moderé,& viādes creuſes & ſubtiles. Or puis que iuſqu'icy nous auons traicté des ſortes d'exercitation en general, preſentement nous fault parler à part de chaſque ſorte cōuenante a chaſque temps de l'année.

Donc au printemps conuient prendre exercitation au matin qui ſoit legiere,comme d'aller maintenant à cheual tantoſt à pied,de iouer quelque fois á la balle,à la paulme,& ſemblables. La friction auſsi du corps doulce ou mediocre,peut profiter aucunefois,& le bain temperé,ſpecialement ſi la commodité de ſ'exercer ne ſ'offre. Mais il fault touſiours obſeruer touchant ceſte exercitation,ce bain,& ceſte friction,qu'on ne doit iamais vſer de ces choſes, ſans premierement deſcharger ſon ventre & piſser. D'auantage,apres le paſt eſt touſiours treſutile ne trauailler, ou ſe

pourmener bellement. Car ne plus ne moinsque l'exercice prins auãt le repas sert beaucoup à la conseruation de santé, ainsi toute agitation & esmotion faicte apres, est grandement nuisible: En quoy est expedient de scauoir, que le repos subit apres long trauail, & pareillement le soudain trauail, suiuant long repos, ne peut estre sans quelque danger, & offence bien grande.

Regime conuenable à l'esté.

Quant est de la saison d'esté, lors cõuient boire, & manger plus souuent. Parquoy c'est le meilleur de partir ses repas en trois. Dont apres midy quelques fruicts nouueaulx, ou vne Orenge aigredoulce, ou le pain laué, ou vne soupe en vin austere, Brief telles choses sõt bonnes pour gouster. Car comme on doit souuent manger, ainsi on en doit manger moins d'autant. Plus audict temps d'esté, la chair de cheureau, de veau, & de mouton n'ayant que deux mois est tresbõne. Item celle de petits Pouletz, & aultres oyseaulx, & bestes

ieunes

ieunes. Oultreplus toutes ſortes d'herbes refrigerantes, & le bain faict d'eau doulce Mais les eſpices ſont dangereuſes. Et toutesfois il eſt permis vſer de Canelle rarement, & en petite quantité Il eſt bõ auſsi de boire fraiz auec force eau, pour eſtancher la ſoif, non pour ſ'eſchauffer trop le corps. Pourtant le vin de Setine dict à preſent de Tarraſcõ y eſt cõuenãt: par l'aide duquel (ſelõ Galiẽ) la viãde eſt aiſemẽt digerée. Celuy auſsi que le vulgaire appelle Marſican: Ie croy q̃ c'eſt le Maſsique des anciens: Car on l'apporte de Campanie & de Picẽte, & maintenãt ſe nõme Sainct Seuerin. D'auãtage celuy qu'on appelle Aſperin, à raiſõ de ſon aſperité, & le Sabin, & (comme dict Galiẽ) le noble Tyburtin. leſquelz vins eſtoiẽt touts anciẽnemẽt ennõbrez entre les auſteres & ſalubres. Ie dis ſalubres, ſpecialemẽt à ceulx, qui ont l'eſtomach tourmenté de cholere. En oultre, en eſté on peut hardiment vſer des fruicts qu'auons deſſus declarez de bon ſuc, moiennent que ce

ſoit en temps & heure,principalement des pepons, apres leſquelz eſt vtile de boire vin Pompeian(qui eſt le vin Grec ainſi qu'auons deuant dict)& Corſique ſubtil pur,& en quantité moderée·Entre aultres choſes, fault euiter la chaleur le plus qu'on peult. Parquoy eſt bon que les chambres & ſales ou nous ſommes,ſoient tenues fraiſches & claires,& ayent leur eſgard vers Orient. Pour les tenir fraiſches,les conuient arrouſer d'eau froide,d'eau roſe,ou de vinaigre Item ietter par terre iournellement des fueilles de vigne , des ſaulx, ionchées,& choſes pareilles. Et quant à l'exercice,il ſen fault paſſer lors,ou en prendre bien peu,& au matin. Toutefſois la doulce friction,eſt tolerable faicte de grand matin en lieu de plus grãd exercice,apes ſ'eſtre deſchargé des excrements du ventre,& de l'vrine.Item fault prendre ſes repas à quelques heures de la fraiſcheur,ſi les affaires & facheries

cheries publicques n'enpeſchent de ce faire. Car il n'eſt plaiſant d'endurer longue faim en eſté, ne pareillement ſalutaire. Et certes le meilleur vous ſeroit d'eſloigner voſtre eſprit, & diuertir voſtre phantaſie de penſer aux graues affaires de la choſe publiq̃, quãt les iours caniculiers s'approchent [durant leſquelz les grandes chaleurs regnent] & vous retirer en quelque lieu opaque & vmbrageux, comme en Capanie, vers les Sabins, en latium, en Tuſculun, ou pourrés recouurer l'air doulx & paiſible, bonne compaignie d'amis, grande abondance de viures, & belle chaſſe. Car vous aues la ces villes, Alba longa, Velitra, & Tybur, laquelle eſt treſinſigne, à raiſon du petit vent ióly & des belles fontaines qui y ſont. Vous aues auſsi Ocriculum, & Sutrium, & Capralyca, qui eſt certainement la plus excellente entre toutes en fraiſcheur & ſalubrité. Car la ſont fontaines fraiſches,

Icy l'auteur adreſſe ſon propos au Cardinal, pour l'amour duquel, il cõpoſa ce liure.

petits lieux à l'escart,vin de belle couleur,& si froidz,que s'ilz ne sont premierement temperez du soleil,il n est seur d'en vser.Oultre ces commoditez,vo⁹ auez les monumēts d'Hercules Rangō cardinal consacrez à immortalité & perpetuité,qui sont autant amples & magnifiques,qu'il estoit digne de trop pl⁹ longue vie.Et telz monumēts sont tres aptes à fuir les chaleurs d'esté,s'estiner, laisser toutes courtoisies & vrbanitez, s'esbatre maintenant à ioyeuses lectures,tantost prendre ses aises & se donner du bon temps,& passer la nuict en repos:durant laquelle,si d'auenture ne pouies biē dormir,permis vous sera de vous recōpenser seurement sur le iour. Et fault dormir de nuict enuiron l'espace de sept heures:de iour,vne heure ou deux pour le plus.

Regime propre à l'Autonne. Or les chaleurs d'esté passées par ces moiens dicts , les dangers de la saison d'Autonne suruenāts pour l'inequalité du

du temps,ſeront aiſez à euiter:ſpeciale ment ſi lors que l'eſtoille Perſeus ſe va coucher,qui eſt enuiron le premier iour du mois de Septembre,quant l'air ſ'accommence de temperer par pluyes, ſi lors(dis ie) voules prendre purgation, ou pour le moins ſur le douzieme iour apres l'Equinocce. Car aux deux Equinocces,au Solſtice,& à la brume, (auſquelz temps les corps ſont eſmeus & fort troublez par diuerſes mutations d'air)il n'eſt ſalubre,mais quelque fois eſt mortel,comme teſmoigne Hippocrates,de purger, ſaigner, cauterizer, & faire pluſieurs aultres cas ſemblables,deſquelz leſdicts corps ſe peuuent fort ſentir. Pourtant pluſieurs de noz Medicins du iourdhuy errent,commendants temerairement telles choſes en tout temps, ſans eſgard quelconque.

Oultreplus en Autonne, il fault ſe veſtir d'auantage ſelon ſe froid, de paour que ce froid nouueau, puiſſe

nuire, & principalement se fault contre garder du froid du matin, & du soir. Parquoy est bon au sortir du lict se presenter deuant vn feu faict de serment. Il est aussi conuenable de manger vn peu plus, à sçauoir de viandes de matiere moienne: Mais boire moins, & plus pur. Le vin de Salerne alors est tresbon & celuy qui croist ez mōts de Gennes. Et quelque fois celuy de Candie au premier traict, si d'auenture l'estomach se trouue imbecille. Item le pompeian, & corsique subtil. Toute chair aussi, (celle de boeuf exceptée) & toute venaison n'est pas adonc mauluaise. Mais conuiēt vser de fruictages & herbages moderement. Car non seulement ilz sont dommageables pour s'en saouler, mais aussi pource qu'ilz engēdrent humeurs malings, & ventositez. Et pourtant fault les assaisonner auec Sapa, [qui est vin cuict], ou les faire cuire aux cendres. Toutesfois les raisins & figues nou-

uelles prinſes à lentrée de table,ne peu
uent incommoder. Lors on peut dor-
mir plus qu'en eſté. L'exercitation doit
eſtre legiere. Ven⁹ ne ꝓfitte ny en eſté
ny ence tēps d'Autōne. Neātmoins elle
eſt plus ſupportable en Autōne,& quel
que fois au printemps. D'eſpiceries ne
fault vſer ſinon en mediocrité, & rari-
té. Toutesfois on peut commencer d'v
ſer plus largement & plus ſouuent de
cannelle,& d'aultres ſortes temperées.

En hyuer,eſt licite manger beau- *Mode de viure en hyuer.*
coup de pain,& de viandes de matiere
puiſſante. Et doit on alors manger pl⁹
que boire. mais il fault boire plus pur,
principalement en temps de Biſe. Mais
ſi le temps eſt Auſtral & pluuieux,con-
uient moins manger & moins boire, à
raiſon de l'humidité. Et lors eſt beſoing
de deſecher le corps par friction,ou ex
ercitation, ou diete. Plus, en celle ſaiſon
d'hyuer conuiennent mieulx vins maſ-
ſiques(qui ſont prochains voiſins au Fa
lerne)

lerne) & ceulx du mont d'Albanie. Auſquelz adiouttons les Surrentius, & Signins. Ie dis pour vſer ſpecialemẽt des derniers le ventre eſtant deſuoyé, & des premiers en flux d'eſtomach & de vẽtre. Le falerne auſsi eſt vtile, que pluſieurs appellent mal Magnaguerra en Italien. Car il croiſt au terroir Nucerin, & mieulx encore au Gragnan tout prochain. Ces vins ſont noirs & voluntiers doulx, & ne ſont ſains, ſ'ilz ſont trop vieulx, ne trop nouueaux. Mais eſtants entre deux aages, ilz cauſent treſbon ſuc, aident à la concoction, & rempliſſent mediocrement l'eſtomach. Parquoy eſt bon d'en humer vn traict au commencement du repas, meſmement ſi l'eſtomach a quelque crudité. Ou ſ'il ſuruiẽt quelque commun negoce, auquel ſoit neceſsité de vacquer ſur l'heure, & qui ne dõne pas le loiſir de diſner, alors vne bouchée de roſtie de Biſcuit trempée en quelque ſorte de ces vins, eſt treſſa-

lubre à desiuner. Item le vin Muscadel est galand & vtile: & semble ainsi nommé, pour ce qu'ō le faict de grappes rōgées & gastées des guespes & mousches à miel. Les Grecz l'appellent sticā Et celuy de Candie dict aultrement Maluoisie, lequel nom (possible) est tiré de la ville Malobasie, comme plusieurs estiment. Or seroit belle chose d'expliquer icy les noms vieulx & latins, tant des vins que lieux ou ilz croissent: neātmoins nous l'aimons mieulx differer iusqu'a vne aultre fois, de paour que cest opuscule qui desia pretend à la fin, ne deuienne gros & iuste volume. Oultreplus, en hyuer, il est expedient de mangerplustost du rosti q̄ boulli, vser d'herbes chauldes, dormir pl⁹ lōguemēt, māger espiceries specialement du poyure, du saffran, des cloux de Girofle, & semblables. Et se fault tresbiē vestir, quāt il faictgrād froid. l'exercice doit estrequelque fois plus vehement & plus legier. Et pour lors n'ya meilleur exercice que

que le ieu de paulme,par lequel nō seulement toutes parties du corps se remuent esgalement,(qui est l'excellēce de l'exercice,laquelle ne se trouue en touts aultres)ains lesprit est aussi totalement resioui & regaillardi. Mesme Galien escript,que la Paulme sert fort á cōfirmer & corroborer les membres & á rēdre l'esprit plus vigoreux. Ioinct qu'il en faict d'autant plus grande estime,qu'elle est demenée de tout le monde aisement sans grand coust & dāger. Ce qui n'est pas en l'exercitation prinse á chasser,ou escrimer,ou picquer cheuaulx,ou courir,ou luicter, ou aultrement. Mais ceste paulme est plus commode, si la viande du iour precedente stoit de forte matiere. Car ceulx qui coustumierement prennent tel exercice,ne doiuent craindre d'vser de viandes quelconques,mesme de celles qui sont communes au populaire .Au contraire,ceulx qui ne peuuent ou ne veu-

Les louēges du ieu de la paulme.

lent

lent ſ'exerciter, à raiſon de leurs empeſchemens & affaires, ou pour l'amour qu'ilz ſont infirmes & debiles de corps, ou qu'ilz ſont nonchalants d'eulx meſmes, non ſeulement ſe doiuent abſtenir de viandes facheuſes, mais auſsi ſont contrainctz d'vſer de medicaments, pour ſentretenir en ſanté.

¶ Fin de la ſeconde partie.

La tierce partie.



EN CESTE DERNIEre partie nous descrirons vniuerselement les choses, qu'auons cy deuant omises tout de gré, & propos deliberé. Car il faul-dra les maintenir & obseruer en toute saison, selon leur opportunité. Et commencerons au dormir.

Quest ce dormir.

Le dormir ou Somme n'est sinon vn repas des facultez animales, prouenant des vapeurs beningnes de la viande qui humectent & arrousent le cerueau, auquel sont situées lesdictes facultez.

De ce somme, issent commoditez plusieurs

ſieurs,ſil eſt prins en tempsconuenable à ſcauoir bonne concoction,relaxation de trauail, meilleure & plus prompte diſtribution de touts aliments par les membres. Par luy auſsi douleurs ſont ſedées,inſanie eſt corrigée, & griefues facheries d'eſprit ſont paſſées. Le tẽps plus apte à dormir,eſt la nuict:Neant-moins ſi la nuict on ne peut,il eſt licite quelque fois de dormir ſur le iour,deux heures apres la repue faicte. Et doit on meſurer le ſomme,par l'eſtimation de la grandeur d icelle repue. Car ſi nous vſons de grande varieté de viandes, ou bien mangeons beaucoup, lors deuons dormir plus largement,á fin que la di-geſtion ſe puiſſe parfaire.

Mais ſi nous ſoupons legierement,pou ons auſsi moins dormir. Or la couſtu-me plus frequẽte,eſt de dormir de ſept à huict heures,premierement ſur le co ſté dextre: puis apres ſur le ſeneſtre.

Combien

Combiẽ qu'aucune fois ſe coucher ſur le ventre aide a la coction, n'eſtoit que plusieurs ſont d'aduis que tel couchemẽt,eſt nuiſible aux yeux,& à la veue. D'auantage quant nous ſommes eſueillez,auant que ſortir du lict,deuons bailler,cracher,nous eſtandre entieremẽt, ſpecialement les bras & iambes:ce que les anciens ſignifioient en vn mot, diſants pandiculer. Puis,parler hault & clairement,& frotter vn peu des mains la proictrine,les cuiſſent,& aultres parties, pour faire ſortir & euaporer par ceſte motion, les excrements retenus en dormãt.De la,toute l'année eſt ſalubre aller deuant le feu , & toutesfois moins en eſté.Le feu en hyuer ſoit allumé de Geneure,Laurier,Roſmarin, & ſemblables. En eſté,de ſerment. Aux deux ſaiſons interpoſées,d'aultres choſes,ſelon le lieu & temps.En oultre,apres que nous ſerons veſtus, ainſi que la ſaiſon vouldra, & aurons aſſellé & vriné,

vriné,cõuient nous lauer d'eau froide le visage & les mains:laquelle eau soit en vn vaisselet verd. Et y plonger les yeux deux ou trois fois: Puis regarder long temps contremont. Car cela est tresbõ à roborer la veue. Mais si les yeux sont chassieux,& pleins de phlegme gros & lent,lors plus expedient sera de les lauer de vin. En apres,il fault se frotter la teste,en commenceant au front & tirant au derriere,à scauoir en esté d'vn linge rude & aspre, en hyuer de quelque piece de drap d'Escarlatte,quelque fois auec vn esponge,& le plus souuẽt auec vn pigne d'yuoire. Par ce moien toute la teste est fort deschargée & allegée, & l'est encore plus,si chascun la veult frotter de soymesme. Ces choses accomplies,il fault vaquer au seruice diuin. Puis ensuit l'heure opportune à l'estude, en laquelle heure lors que le somme & la concoction sont paracheuez,les esprits sont tellement restau-

rez,que l'homme eſt plus idoine à ſpeculation,aidant à ce non mediocremẽt la vigueur du Soleil.Car veu qu'il eſt le chef de vie & ſapience, certainement nous pouons plus commodement paruenir à ceſte ſapience,quãt ledict chef eſt fauori & enclin enuersnous.comme quant il habite en Orient ou au milieu du ciel. Parquoy les temps plus propres á eſtudier,ſõt le matin & le midy. Et celle eſtude à gens choleriques ſuffit de deux ou trois heures pour le plus au matin:&apres diſner,d'vne ou deux ſeulement. Apres l'eſtude,eſt bon de prendre aucun exercice,cõme de iouer a la paulme,ou aultrement ſelon l'exigence du temps. Et ſi la commoditéne ſ'addonne de ſ'exerciter,il ſe fault en li eu pourmener auant diſner. Et ne le fault pas oublier.En ceſte meſme heure,on peut mettre ordre à ſes affaires publiques ou priuées,ſi quelques ſe ve

noient

noient offrir. Tout cela deuement faict, conuient disner: en disnant commencer de deuiser, & auoir tousiours esgard à la dignité des conuiues, & grauité du lieu. Les deuis doiuent estre ioyeux & recreatifz, meslez auec aultres graues & d'importance, selon le precepte de Platon diuin Philosophe. Incontinent apres disner la musique, les instrumẽts & telles choses qui recréent l'esprit sans esmouuoir le corps, sont fort louables. Et s'y fault amuser iusq' à tant que l'heure du sommeil ou de l'estude, soit venue. En apres, est vtile de monter à cheual, ou faire quelque aultre exercitation pareille, à fin que la viande du iour de deuant soit doublement digerée auant souper. Et ne se fault iamais mettre à souper, sans faim & appetit.

Or l'hõme qui obseruera continuellemẽt ces choses appartenãtes a la raison

de viure,il maintiendra entierement sa santé,sãs s'obliger ny assubiectir à loix aucunes de medicine. Mais il peut aduenir,que par trop grandes estudes,ou administration de negoces publicqs,ou faulte de prẽdre les repas ainsi qu'il appartient (ce que mesme gẽs meurs d'aage ne font tousiours aisẽmẽt)çest homme engendrera quelque crudité d'estomach,dont ensuiura douleur de teste ou l'appetit sera perdu. Lors il doit tenir abstinence,laquelle faicte tempestiuement & en lieu, est la chose meilleure qui scauoir estre. Lors aussi specialement s'il faict chauld, il vsera au matin de Tablettes Diarhodon,seulettes,ou auec eau de Cichorée,ouBuglosse.Item pourra prendre vn Myrobalan confict,de ceulx que les apothicaires appellent Kebules ou des aultres qui nomment Emblicqs,ou prendre de l'Aromaticum Rosaceum, principalemẽt en Autonne & hyuer.Et en toute saison

ſon il pourra manger commodement de la racine Barbarique & venant de pays eſtranges, que les modernes nomment Rheubarbe, á l'encõtre de touts maulx d'eſtomach, & toutes obſtructions de foye. Pluſieurs cuydent qu'icelle racine n'a pas eſté congnue des anciens auteurs, auant Paulus AEgineta Dont ilz opinent, que ce n'eſt radix Pontica de Celſus, ne Rhaponticum, ou Rheupõticum de Dioſcoride. Quãt á nous, attendu qu'vne meſme plante en diuers air & region varie ſouuent de couleur, de gouſt, d'odeur, & telles qualitez, nous pourrions ſouſtenir (ſi nous voulions) que toutes ces racines dictes, ne ſont de faculté diuerſe, ne different genre. D'auantage, en Autonne & hyuer, ſept grains meurs de Geneure recent prins au matin ſont treſſalubres à l'eſtomach, pour luy diſsiper ſes phlegmes, & principalement les ventoſitez. Meſmement ces grains ſont louez, á rai Rheubarbe.

ſon qu'ilz preſeruent le cueur des vapeurs peſtilentes, & venimeuſes. Quant on ne peut aſſeller, conuient prẽdre vn Clyſter faict de decoction de Bete, Mercuriale, Paritoire, & Violes: à laquelle decoction on à couſtume d'adiouſter du ſucre rouge, du miel violat, vn moieux d'oeuf, de l'huylle verde ou violate, & vn grain de ſel. Par ce clyſter qui ne pourra encore aller à ſelle, vne aultrefois il adioindra à tout ce q̃ deſſus, vne once de caſſe fiſtule. Ou en lieu d'vn clyſter, on prend quelques ſuppoſitoirs faicts de lard ou de miel, combiẽ qu'ilz ſoient faſcheulx á prendre, meſmemẽt à gens ſains. Parquoy on peut vſurper les pilules de Ruffus, dictes Pilules cõmunes: leſquelles, ainſi que les anciens ont touſiours creu ſont excellẽtes pour conſeruer la ſanté, & ſpecialement en temps de peſte. Elles ſont ainſi ordonnées, chez les Apothicaires.

Clyſter cõmun.

Suppoſitoirs vulgaires.

Pilules cõmunes.

Prenes d'Aloë, demie once: de Saffran

fran & Mirrhe,de chaſcun deux drachmes.Et du tout aſſemblé auec bon vin faictes Pilules.

Touteſfois Manardus l'vn des plus apparents Medicins de ce ſiecle,eſt d'aduis que ce n'eſt la deſcriptiõ des vrayes Pilules de Ruffus:ains qn'elles ſont cõpoſées en la ſorte ſuiuante.

Prenes d'Aloë hepatique,& Goutte hammoniaque,de chaſcun deux parties,de Mirrhe fine,vne partie.Du tout auec vin odorant,formes Pilules.

Or ces Pitules communes,ne ſont trop ſeures à gens choleriques , n'en temps chauld,a raiſon de leur grande chaleur. Parquoy nous en mettrons cy deſſoubz d'aultres cõuenantes en tout temps,à gens de tous aages,& temperaments:leſquelles,ſe doiuent compoſer ainſi que ſ'enſuit.

Prenes d Aloë lauée en eau de laictue, ou de roſes deux drachmes, de Mirrhe & Saffran,de chaſcũ deux ſcru

pules,de terre armeniaque lauée en vinaigre & eau rose,vne drachme & demie,de Camphre,de terra Lemnia,aultrement sigillata,de chascũ vne drachme,de Rheubarbe & trochisques d'Agaricq de chascun vne aultre drachme de Zedoaria Tormentilla, Gentiana, Dictamnus blanc, de chascun demie drachme,des deux sortes de Coral, de la semence de Citron,& de Carabe, de chascun quatre scrupules. Toutes ces choses soient pulverizées subtilement, & auec vin ou syrop de limons, faictes Pilules.

En hyuer,si vses des dernieres,vous y pourres faire adiouster trois drachmes de Hiera picra de Galien.

FIN.

☞ Ce qui est cõprins entre deux marques semblables [ ] est adiousté par le Traducteur pour plus claire intelligence de quelques passages.

Table des principaulx aliments desquelz la nature est expliquée au present traicté.

A

B

C

D

F

L

M

O

P

TABLE.

FIN.

453

parties touchant les ditz jugemens avoir este ... a este submisse
tant sa souffissance ... Fait apperer suffisanmment de ... nom
que ledit procès les ... semblablement clos et scelle par ...
il a apparu en dedans brief certain et competant jour en
comme s'appartiendra par raison. Et ou cas que les arbitres
seroient refusans ou delayans audit jour en aucun certain et competant
procedure ... en oultre comme de raison. En ...
... lesquelx nous mandons. Et pour ce que les ...
[illegible] ... en ... les ...
[illegible] ... de ... mandement ...
[illegible] ... desquelles ... questions sont
[illegible] ... et ...
[illegible] ... que ...
[illegible] ... continuel ...